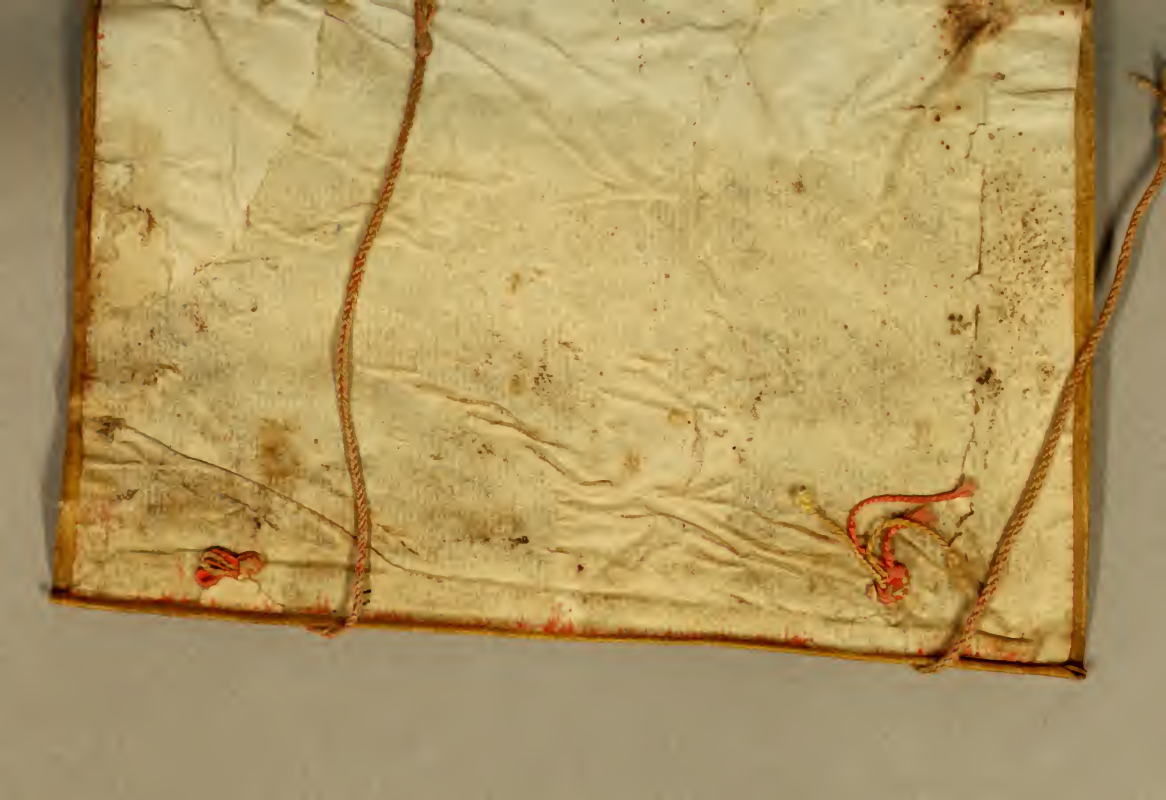

PRAT
y
EV

Sola para Dios
toda para Dios
sola sin Dios
nada sin Dios

PRATICA, Y. EXERCICIO

ESPIRITVAL DE VNA SIERVA DE DIOS.

A cuyo exemplo puede qualquier Mõja, ò persona espiritual, y devota exercitarse para agradar mas à Jesu-Christo, Esposo de su alma.

Obra muy provechosa, y necessaria para renovar el espiritu, y devocion en la Observancia de las Reglas, y de la vida espiritual, assi en los Monasterios como fuera dellos.

Sacada á luz por la buena memoria de Nicolas Sfrondato, primero Obispo de Cremona, y despues Cardenal, y vltimamente Sumo Pontifice, llamado Gregorio XIIII. de felice recordacion.

Con Licencia, Reimpresso en Lima, Año de 1746.

Del Vso de la Lengua Hasta
Antonia de S.n Joseph Religiosa

APROVACION.

AViendome sido cometido por el Sr. Provisor el examen de este libro, intitulado, Practica Espiritual. No me parecio cosa de mayor autoridad para la seguridad, y vtilidad de su doctrina, como aver salido à luz por orden del Rmo. Sr. Nicolas Sfrondato, primero Obispo de Cremona, y despues Cardenal de la Sta. Iglesia Romana, y vltimamente en ella Sumo Pontifice, llamado Gregorio XIV. Y con grandissima razon fue estimado de tan gran Pontifice, pues en èl se enseña à poner en execucion lo que se aprende en los demas libros espirituales, que es el fin de toda la doctrina Christiana. Y assi siento serà muy vtil se imprima para el bien, y aprovechamiento de los que desean servir à Dios Nro. Sr. En este Colegio de Sta. Catherina de la Compañia de JESVS. 7 de Septiembre 15. de 1598. Años.

Miguel Perez.

APROVACION DEL R. P. Fr. GERO
nimo Garcia, de la Orden de San Ge
ronimo Hijo del Real Convento de
Santa Engracia.

POR comiſsion del Señor Docto
Diego Geronimo Sala, Vicari
General deſte Arçobiſpado de Zara
goça; he viſto, y leido con devida eſti
macion eſte Librico, ò Exercicios Eſ
pirituales dèl, compueſto de vna Re
ligioſa, y dado à la eſtampa en ſus
principios por el Cardenal Sfronda
to, ſiendo Obiſpo de Cremona. Y no
ſolo no contiene coſa contra la pure
za de nueſtra Santa Fè, y buenas coſ
tumbres; ſino al contrario, porque
todo èl, es vn eſtimulo, y vn picante
para caminar à la perfeccion; y para
las perſonas Religioſas de grande ayu
da de coſta, pues es vn directivo prac
tico de lo que deven de hazer, ſacado
de los Teologos miſticos, y Maeſtros
de la vida eſpiritual; y eſto dicho con

tan-

tanta gracia, y eficacia, que se hecha de ver le assistia à esta Venerable muger el Espiritu Santo, pues sin esta assistencia era imposible alcançar tanto fondo en materia de perfeccion; y à no dezirnos dicho Cardenal q̃ era de vna Religiosa, pudieramos prudentemente hazer juizio, que era de algun gran Doctor de la Iglesia. Pero para q̃ es menester mi calificacion, pues la Sãtidad de Gregorio XIV. si bien antes de llegar à la Silla Apostolica lo califica tanto, que se haze lenguas en su abono. Lo mismo hazen otros q̃ le han aprobado en muchos Obispados de España, particularmente en Valencia, y Cordova. Por lo qual juzgo serà de mucho provecho se dè à la estampa. Santa Engracia Julio 6. de 1653.

Fr. Gerónimo Garcia.

Imprimase.

D. Sala Off. y Reg. el V. G.

Imprimatur.

Exea Assessor.

NICOLAS SFRONDATO POR LA
gracia de Dios, y de la Santa Sede A
postolica Obispo de Cremona.

A LAS DEVOTAS EN CHRISTO
Hijas nuestras carissimas, las Religio
sas, y otras personas espirituales de
la Ciudad, y Diocesi, ò districto
nuestro de Cremona.

Salud en el Señor, y desseo de perficion de
bien en mejor.

ENtre los otros cuidados Pastora
les que de continuo requieren la
diligencia de nuestro Oficio, aquel
principalmente, que concierne, y to-
ca à la salud de las animas de aquellas
personas, que por si mesmas no pue-
den, quanto seria menester, sin ense-
ñança de otros, conocer el camino
del Cielo, que consiste en obedecer à
los Mandamientos de Dios, y à los
Superiores, que los ha diputado su

Divi-

Divina Mageſtad; de tal manera eſtà aſſentado en nueſtro pecho, y tan al vivo lo tenemos eſculpido en el coraçon, que no dexamos (en quanto ſufren nueſtras flacas fuerças) de tomar todas aquellas ſuertes, y generos de remedios, que juzgamos ſer oportunos para ſalir con eſte efecto, temiendo ſiempre aquella grave reprehenſion del Señor, hecha con tan terribles, y eſpantoſas palabras: (*Parvuli petierunt, & non erat qui frangeret eis.*) Los pequeñuelos, es à ſaber los ſimples, y rudos, han demandado el pan de mis palabras, para apacentar ſus animas hambrientas de ſu propia ſalud, y no huvo quien ſe lo partieſſe, quiere dezir, no ſe hallò Paſtor que les declaraſſe mi voluntad, q̃ eſtà expreſſada en las Eſcrituras Sagradas. Por ende con aquel mas ardiente afecto, que ſe digna de encender en noſotros el Eſpiritu Santo, atendamos en eſta obra, de tal modo

que

que las ovejas del Señor encargad
sobre nuestra Fè, ò por Nos inmedia
tamente en lo que podemos, y quan
to nos permiten las muchas ocupa
ciones en que nos hallamos embuel
tos, ò por medio de otros siervos d
Dios, llenos de santo zelo de la salva
cion de las animas, sean instruidas, y
doctrinadas en aquellas cosas que les
son necessarias para llevarlos à la glo
ria del Paraìso. Mas pues que vosо
tras Religiosas, Hijas nuestras, Vir
gines, y Esposas, de Christo, avien
dooos yà del todo dedicado, y consa
grado al servicio de Dios, y estando
sequestradas, y apartadas del mundo
con perpetua clausura, y encerramien
to en la vida Monastica; no podeis
assi facilmente traer, y acarrearos a
quella racion de vitualla, y manteni
mientos espirituales, que por la mayor
parte se dispensa, y distribuye en las
Iglesias mayores, de las quales solа
mente os cabe tanta parte, quanta
vues

vuestros Superiores por si, ò por otros algunas vezes os comunican. Por lo qual estando nuestro animo muchos dias ocupado en este cuidado, y pensando en que modo se pudiesse proveer, que con la licion de algun libro Espiritual, y conforme à vuestra profesion, no quedasse vuestro espiritu tanto tiempo ayuno, antes q̃ cada dia tuviesse algun refresco para recrearse. He aqui mientras nos bolvemos, y rebolvemos en este pensamiento el Señor, que (como dize la Escritura Santa) no aflige el anima del Justo con hambre, de la manera que proveyò en tiempos passados à su amado Daniel, en el lago de los Leones, por medio de Abacuc, porque no se muriesse de hambre; quiso tambien por su gran bondad proveer à vosotras, para que no desmayasse des por falta, ò penuria de sustento espiritual, por medio de vn siervo suyo Religioso, y devoto Padre, por cuyas manos estos meses pas-

sados, haziendo Nos el viage para Ro
ma por el año Santo, nos fue presenta
da esta obrecilla escrita de mano,
compuesta (segun lo que nos dixo
por vna devota Religiosa, bien plati
ca, y experimentada en lo que trata
como la misma obra lo testifica, dado
q̃ ella por humildad, y por huir la jac
tancia, y vanagloria no aya querido
fuesse manifiesto su nombre, antes di
ze, aver tomado este trabajo por obe
decer à su Padre Confessor, el qua
quiso, q̃ ella pusiesse por escrito los e-
xercicios espirituales, conq̃ ella corria
à conseguir el premio de la soberana
vocacion. Y aviendo Nos, de la licion
de este tratadillo, sacado muy bien
de quanto provecho espiritual pueda
ser, no solo à vosotras Donzellas con
sagradas à Dios, mas aun à qualquier
otra persona Religiosa, y pia; la qual
no contentandose solo con el apelli-
do, y nombre de Religioso, quiera
deleitarse con la perfeccion Christia-
na,

pa en leyendole, luego se nos encendiò vn vivo deseo de darlo à la impression, y despues hazeros à vosotras, mui amadas Hijas en Christo, vn singular presente dèl. Y con ocasion de vosotras, à qualquier otro q̃ dèl se quisiere valer. Por donde aviendolo mandado imprimir, à vosotras lo dirigimos, y enderezamos, y damos juntamente con èl nuestra bendicion.

Atrueque desto, lo q̃ de vosotras esperamos serà, entender q̃ con amor de buenas hijas lo recibais, y os holgueis en exercitaros conforme à lo cõtenido en este Libro, à gloria de Dios y cumplimiento de vuestra perfecciõ, acordandoos de Nos en vuestras oraciones para q̃ el Sr. q̃ se dignò de darnos este cargo, sea tambien servido por su misericordia darnos gracia, para poderlo llevar à honra suya, y con fruto, no solamente nuestro, mas aun de este rebañuelo q̃ su Magestad nos ha encomendado. De nuestro Palacio Obispal à los 14. de Octubre 1575.

Acuſaſe de la ingratitud

CONfieſſo, Señor, con entrañab
dolor de mi coraçon, mi infini
ingratitud, y negligencia, que he v
do ſiempre en vueſtro ſervicio, c
randome poco de caminar adelan
por el ſendero derecho de las virt
des, y perfeta caridad, para pod
mas agradar à los ojos de vueſtra D
vina Mageſtad, ſiendoos yo tan obl
gada por infinitos beneficios, y mer
cedes que me aveis hecho. Empero
mucho mas me he de doler viendo
me Religioſa, y obligada à ſiempr
caminar adelante en la perfeccion,
apartarme lo poſsible; no ſolo de la
obras, y palabras, mas aun del meno
penſamiento terreno, à fin de ſer li
bre para amaros verdaderamente, y
vivir vida de Angeles en la tierra. Po
eſſo no puedo ſin lagrimas leer aque
llas palabras del Pſalmo: (*Stantes eran
pedes noſtri in atriis tuis Ieruſalem*) po
las

Duelese q̃ no camina para la perfeçion.

las quales me dais à entender, que queriendo yo entrar en la Celestial Ierusalen (cuya puerta es hazer vna vida perfeta) devo estar aparejada con los pies de los afectos, sueltos, libres, y horros de los lazos terrenos; y tan limpios, y puros, como son los afectos, y deseos de aquellos, que ya han entrado allà, porque jamas serà mi anima admitida allà dentro, si primero no fuere del todo limpia de qualquier minimo defecto. Ay de mi, Señor, que veo claramente que mi coraçon està atado à la tierra, y ensuciado del lodo de ella: por lo qual conozco, que en lugar de estar aparejada para entrar en aquella Celestial Ierusalen, me hallo auer llegado à las puertas de Babilonia, que es el infierno, por muchos vicios que hallo en mi, tanto mas peligrosos, quanto son mas espirituales, y dificultosos à ser conocidos. Mas como yo he confessado mi miseria; assi tambien movida, y mandada por mi

Con-

Confessor, y Padre Espiritual, soi constrenida à contar todas las misericordias, que piadosamente aveis vsado conmigo, no mirando à mi ingratitud desconocimiento; è infinita negligencia, dandome deseo verdadero, y eficaz de enmendarme, con vn affecto, y sentimiento de oracion, y vivas lagrimas, para poder alcanzar de vos tan grandes gracias. A estas mis demandas, y ruegos, vos Señor mio, no aveis tardado a darme respuesta, y despacharme bien, porque por medio de frequentes inspiraciones, liciones de Libros Santos, Sermones, Platicas, y Exortaciones de Padres Espirituales, con exercicios continuos, y con aver perseverado en ellos hasta el dia de oi: me aveis abierto los ojos de tal manera, que conozco la mala vida que yo tenia: aunque yo pensasse que llevava antes vida espiritual. Conozco, Señor mio, claramente en esto el amor que teneis à la hechura de vuestras manos,

Cõ quãtos medios se ha ayudado.

quan

quan pronto, y aparejado eſtais à comunicarle infinitas gracias, ſi ella ſe diſpuſieſſe para recibillas. Y con todo eſto no me ha ceſſado el dolor que tenia primero, antes con eſta lumbre me ha crecido, y hecho mayor. Aſsi porque no correſpondo à lo que entiendo que ſoi obligada à hazer, como tambien doliendome mas por los defectos que veo en mis proximos, hablando de aquellos aquien aveis tocado el corazon, y los aveis llamado à la perfeccion, y para ſerviros con verdadero, y perfecto amor Cuya vida (de los tibios hablo) quanto enfada à vueſtra Divina Mageſtad nadie ay que lo pueda ſentir como ello es, ſi no quando verà à los tales, deſechados de la vueſtra Divina preſencia. Ay de mi, Señor, que haziendo eſtos profeſsion de vivir lexos, y fuera del mundo; ſon peores q̃ mundanos, y con titulo, y nõbre de Eſpirituales, eſtã llenos de inumerables defectos, faltas, y vicios.

Se duele de la Imperfecciõ del proximo.

cios. Y mucho mas es de doler, q̃ nõ lo conocen, ò por dezir mejor, no lo quieren conocer, haziendo repugnancia à las inſpiraciones, à los exẽplos de los Santos, à las amoneſtaciones de los Padres Eſpirituales, hallando mil eſcuſas, y diſculpas por no enmendarſe. A Señor, por ventura las animas de eſtos tales no ſon vueſtras Eſpoſas? Pues luego qual es la cauſa, porque todos ſus penſamientos ſon terrenos, ò van à parar à coſa terrena, en lo qual ciertamente dan clara muestra, q̃ ſu teſoro no eſtà en el Cielo, ſino en la tierra. Suplicoos pues, Señor mio, por todos los tales, q̃ les deis aquella gracia para conocerſe; q̃ en alguna parte conozco aver recibido de vueſtra mano, aunq̃ yo jamas he correſpõdido à ella, como devia, para q̃ de hecho ſe puedan enmendar, y ſervir dignamẽte à vueſtra Divina Mageſtad, caminãdo ſiempre para la perfeccion. Y deſterrãdo de ſi todo defecto, por minimo q̃

Celo del proxime.

ea, puedan hazerse moradas, y téplos Santos de vuestro Espiritu, y despues desta peregrinacion morar para siempre jamas en vuestra gloria. Amen.

Motivo para aver de escrivir este libro.

Este mi dolor de poder ayudar, y socorrer à semejantes personas, que quieren, ò son obligados à caminar à la perfeccion, comunicandolo yo con mi Padre Espiritual, me preguntò de lo q̃ yo he hecho, despues q̃ el Señor fue servido de traerme del camino ancho de mis imperfecciones. Y avien do èl escuchado algunas cosas, que la Divina Misericordia que ha concedido, que yo exercitasse, y que ayudada con liciones de Libros santos, instrucciones de muchos siervos de Dios, y con larga experiencia he vsado, me ordenò estrechamente, y por obediencia me mando, que le refiriesse todos los exercicios espirituales, que me han ayudado à andar adelante en el camino de la perfeccion (de la qual confiesso por cierto estar harto lexos) y no pudiendo yo contradezir à su vo-

luntad, he tenido por bien de dezirle con toda sencillez, y llaneza en el mejor modo que yo he sabido, las cosas siguientes. Las quales ofrezco à honor, y gloria del Señor, para que cada vno pueda sacar dellas quanto el Espiritu Santo le inspirare, para enmienda, y remedio de su anima.

Divisiõ de la obra.

Todo lo que ha de hazer acerca desto, se podrà reduzir à dos libros pequeños. El primero tratarà del orden que podrìa tener en general, con los superiores, con el proximo, y conmigo misma, y con las Reglas de mi Religion. El segundo, comprehenderà, en particular los exercicios espirituales. que desde la mañana, hasta la tarde, en todas las horas, y negocios del dia se pueden guardar, para poder estar con el animo mas vnido con Dios nuestro Señor. Como se verà en lo siguiente.

PRA-

PRATICA ESPIRITVAL,

LIBRO PRIMERO.

CAPITVLO. I.

Que cosas deberia hazer para con Dios.

Fin de sus obras

EL Primer Superior de todos es nuestro Señor Dios, siempre bendito, à quien como à vltimo fin, yo siempre he enderezado mi anima, y por tanto me he esforzado à tenerlo delante de los ojos de mi entendimiento, imaginandome caminar, pensar, y hablar siempre delante de su acatamiento, lo que (mediante su gracia) con el continuo vso se me ha hecho tan facil, que tendria grandissima di-

Medio eficaz para la perfection.

dificultad à divertirme de esto. Hasta agora no he hallado cosa, que me aya assi hecho huyr qualquier defecto, aunque muy pequeño, ni que me aya dado mayor consuelo, ò que me aya mas encendido el corazon, que imaginarme estar en la presencia de Dios. Esta me ha hecho huyr las conversaciones inutiles, el hablar demasiado, el perder el tiempo, y el entender en obras vanas. Por medio desta he alcanzado vna facilidad para alzar el espiritu, para hablar, aora con su divina Magestad, aora con mi anima, y à las vezes con los Santos, los quales tambien he pensado que estàn todos al rededor de su Señor y Criador. Allende de esto, me he esforzado à tener para con el Señor siete afectos, ò sentimientos, assi en la Oracion; como en todo otro lugar, los quales me acuerdo aver leìdo, y entendido muchas vezes.

Provechos que nacen de la presencia de Dios.

Siete afectos para con Dios en todo lugar.

Primer afecto de amor con Dios.

Lo primero, me he esforzado con todo cuydado posible de aver vn verdade-

dadero y ardiente amor à mi Señor, el qual entonces penſarè aver verdaderamente alcanzado, quando moſtrare las ſeñales que ſe ſiguen.

I. Si tuviere vn amor de corazon, con la memoria, intencion, y deſeo recto para ſu divina Mageſtad, aſsi como vn niño lo tiene para con ſu madre, ſin la qual no recibe conſuelo; porque à tener otra manera de amor, no me pareceria ſer amor de corazon. *El verdadero amor de Dios ſe conoſe por eſtas ſeñales.*

II. Si mi amor fuere amor derecho, de obras, moſtrando y enſeñando con las obras, lo que mi corazon deſea, no contentandome ſolamente con tener buenos deſeos, ni con dezir, mañana lo harè, ò eſſotro dia, porque eſte no ſerà Amor de obras, *Amor de obras.*

III. Si eſte mi amor fuere amor de vnion; es à ſaber, ſi me apartare de todo amor de criaturas, y principalmente del amor de mi meſma, por no tener impedimento alguno, para que pueda yo vnir, y juntar mi eſpiritu con *Amor de vnion.*

con el espiritu de mi Señor: y siendo necesario amor à estas Criaturas, querria que este amor conque las amasse, fuesse tal que procediesse de Dios, porque desta manera seria verdaderamente amor de vnion.

Amor solicito, y cuydadoso.

IV. Si amare con solicitud, esforzandome à amar cada dia, mucho mas de lo que he hecho en lo passado, y de cumplir, y poner en execucion, sin dilacion alguna, todo quanto entendiere serme necessario para el servicio de Dios, huyendo la ociosidad enemiga del verdadero amor.

Amor puro, y no interessal.

V. Si este amor fuere libre, puro; y desinteressado, sin buscar mi propia comodidad, ò propio gusto, mas solamente la honra y gloria de su divina Magestad en todas las cosas.

Amor fuerte.

VI. Si amare con fortaleza, llevando con alegria y gozo toda tribulacion, adversidad, y Cruz que de la divina Providencia me vinieren, y considerando que me ha venido de la ma-

no

no del Señor; consolarme he en el padecer, pues soy bien cierta, que es dadiva, y merced señalada que el Señor concede à sus especiales amigos.

El segundo afecto es, que me he esforzado à tener granditsimo temor al Señor, no de sierva, sino de hija. Este temor entonces conocerè averlo alcãzado, quãdo sintiere ẽ mi tres cosas.

Segundo afecto de temor para con Dios.

I. Es à saber, vna profunda reverencia, en la consideracion de la Magestad y grandeza infinita del Señor, en cuyo acatamiento tiemblan todos los espiritus celestiales: Lo que tantas vezes querria sentir en mi, quantas vezes me acuerdo de Dios.

Temor reverencial.

II. Si temiere de no cometer cosa que yo entienda; y alcanze, que le desplaze y desagrada por minima que sea Y considerando, que puedo ofender à aquel Señor de infinita Magestad, con pecados mortales y venials, temblarè con la memoria dellos, conociendo claramente mi nada, y quan debil sea

Temor de cõplacimiento

yo,

yo, y flaca, y la neceſsidad grande q
tengo, de que el Señor me ayude.

Temor de vnion

III. Si temiere de verme jamas apar-
tada de ſu gracia y amiſtad, ſabiendo
por cierto, que infinitos la han perdi-
do, porque no caminaron rectamente
en ſu divina preſencia. Y conociendo
yo, quan neceſſario me aya ſido siem-
pre eſte ſanto temor y rezelo, lo he
demandado en todas mis oraciones, y
ſiempre lo demandarè mientras fuere
viva.

Tercero afecto de zelo de la honra de Dios.

El tercero, aſsi meſmo, me he esfor-
zado de tener vn verdadero z lo de la
honra de mi Señor, aſsi como vno
que tiene vna coſa muy cara, y la
quiere mucho, tiene zelo, ſi vee que
ſe haze poca cuenta della. Eſte zelo
entonces conocerè averlo, ſi ſintiere
primero vn dolor cordial, en ver quan
poco ſea Dios amado de ſus criaturas,
pues dexando à ſu Criador, aman mas
las coſas de eſte mundo, y à ſi meſ-
mos, bolviendo las eſpaldas à ſu divi-

Zelo cordial.

pa

na Mageſtad, y à las coſas eternas de
a otra vida, y haziendo à cada paſſo
ecados, le ofenden en infinitas mane
as, lo qual no puedo dezir, ni penſar
in gran dolor de mi corazon. Segun-
lo, ſi tuviera zelo de la ſalud de mi
roximo, eſforzandome quanto me
uere poſsible de ayudarle con obras,
on exemplo, y con penitencias, que
or ellos haga con oraciones, con la-
rimas, y exortaciones; para que pue-
lan ſalir del pecado en que eſtàn, y
econocer à ſu Señor y Criador. Eſte
elo de la ſalud del proximo, entonces
onocerè tenerlo en parte alcanzado,
quando olvidada de mis neceſsidades,
y de mi propria comodidad, toda me
mpleare en atẽder à la ſalud del proxi-
no, aſsi como haria por la mia propria
El quarto afecto es, que tambien he
rabajado, y procurado de tener un
entimiento de alabar, y bendecir à ſu
divina Mageſtad, con prontitud y ale-
gria de corazon, lo qual he entendido

Zelo de ayudar el proximo.

Zelo virtuoſo del proximo como ſe conoce.

Quarto afecto de loar à Dios en

todas las cosas en todo tiẽpo, y lugar.

averse de hazer, no solo en la oracion y en el oficio divino, mas en todo tiempo, y lugar, y en toda cosa que huviesse visto, ò oido, y en todo lo que me acaeciesse, ò bueno ò malo agora sea à mi gusto, agora sea contra mi voluntad. Y por esso he tenido el horror de hazer mis cosas por vso, y con negligencia, porque siendo obligada de hazer todas las cosas à gloria y alabanza del Señor, las he de hazer todas con fervor y gusto interior, teniendo gran temor de aquello que he entendido: *Maledictus homo, qui facit opus Dei negligenter.* Quiere dezir: Maldito el hombre, que hiziere las cosas de Dios con negligencia.

Temor de hazer las cosas de Dios por costũbre cõ negligẽcia. Hierem 48.

5. Affecto de ofrecimiẽto.

El quinto, he avido gran deseo de sentir en mi vn cierto affecto de ofrecerme toda de verdad en sacrificio, en el fuego de la caridad al Señor, porque no sea mas mia; y por esto muchas vezes al dia he rogado, que se haga el beneplacito de su divina Mages-

tad

ad en mi, en todas las cosas que à él
e agradaren, demandandole para es-
o vna verdadera resignacion y mor-
ificacion. La qual resignacion pensa-
e aver alcanzado, quando sintiere de
ni, que soy como el barro en las ma-
os del ollero, del qual amasandole,
uede hazer lo que quisiere, ò acor-
dandome de como estava yo todo el
iempo antes que fuesse criada y pues-
a en este mundo.

Indicios de estar resignada è el beneplacito divino.

El sexto, he tambien trabajado para
lcanzar vn otro sentimiento de hazer
gracias al Señor, y de reconocer to-
das las mercedes, ò beneficios genera-
es, particulares, y especiales; hasta
os muy pequeños, que abundantisi-
mamente cada hora me ha hecho, pa-
a que deste conocimiento entienda,
que es nada todo aquello que yo po-
dria hazer en pensamientos, palabras,
y obras para satisfazer si quiera en vna
pequeña parte à la grandissima obli-
gacion que le tengo. Deste affecto na-
cerà

6. Affecto de hazimiento de gracias al señor.

Odio del vicio de desconocimiento, y ingratitud de

donde nasce.

cerà en mi (quando fuere ſervido e Señor) aquel odio grande, que ſoy obligada à tener al vicio abominable de la ingratitud; la qual quanto es de ſu parte, ſeca la fuente de la divina miſericordia en noſotros, porq impide q̃ no recibamos mayores dones, y favores de las piadoſiſsimas manos de Dios.

Septimo afecto de contẽtamiento con Dios, y ſus coſas. Odio con el mũdo, y con ſus coſas. Señales para conocer ſi vno ama à Dios, ò al mundo

El ſeptimo, heme eſforzado aſsi mesmo à tener todo mi contento, deleyte, guſto, y plazer en el Señor, y en las coſas que ſon ſuyas, pues èl es tòdo el bien, el Teſoro, y Parayſo de la criatura racional en eſte mundo, y en el otro. Y por el contrario, he deſeado tener en haſtio el mundo con todas ſus coſas, y deſplacerme de verlas, òirlas, y penſarlas, como ſi tuvieſſe cabe mi vna ſentina de malos olores, ò vn cuerpo muerto que engendra horror à quien ſe le allega.

A mi me parece (con la gracia del Señor) conocerè facilmente tener eſte afecto, ſi mirare, de q̃ manera pienſo,

so, y hablo de Dios, y del mundo, y con quien trato, y converso, porque destas cosas se descubre la aficion del corazon, assi como por el humo se conoce el fuego.

Vltimamente, en todas mis oraciones, meditaciones, y peticiones q̃ he hecho al Señor, me he esforzado con grande instancia suplicalle por estas siete cosas sobredichas, diziendo estas, ò semejantes palabras. Señor mio, hazed q̃ yo os ame con verdad, y perfeccion, sumamente os tema, y reverencie, aya grandissimo zelo de vuestra honra, y de la salud de mi proximo. Estè Señor, siempre en mi corazon, en mi boca, y en mis obras vuestra alabanza; ofrezca, y presente à toda mi mesma con perfecta y entera resignacion de verdadero sacrificio en vuestras manos. Otorgame, Señor, que yo os pueda hazer infinitas gracias, y q̃ juntamente pueda gustar de vos solo, y de vuestras cosas, teniendo asco, y desplacer de las

Siete cosas demanda con instancia al Señor. Conclusion, y remate de lo sobredicho.

las cosas del mundo, para que sirvien-
doos en este valle de lagrimas con per-
feccion, pueda veros y gozaros eter-
nalmente con los bienaventurados en
el Paraysо. Amen.

CAPITVLO. II.

De lo que avria de hazer para con mi Su-
perior, y Perlado.

Segundo superior qual sea Tres cosas se hã de guardar con los Superiores.

EL segundo Superior, son todos aquellos que en este mundo me goviernan por voluntad, y ordenacion del Señor, como son Padres y Madres, assi espirituales, como carnales, mientras los hemos tenido, y todas las otras personas, las quales me he esforzado à tener como mis mayores, y para con estos Superiores, he oìdo averse de guardar tres cosas.

1. Amar los verdaderamente. Los superiores se han de

La primera, amarles de verdad, como Padres y Madres, que esta es la causa porque se suelen llamar en la Iglesia Santa con tales nombres, para que en todas las cosas q̃ ellos hizieren,

no

no se ayan de juzgar, antes si hiziessen alguna cosa, q̃ pareciesse mal hecha, por este amor le huviessen de escusar, y averles compassion, y junto con esto encomẽdarles al Señor, para q̃ les dè gracia y lumbre para regir biẽ à todos.

escusar, y se les deve compassion y lastima.

La segunda, honrarlos, y reverenciarlos, teniendolos en lugar de Christo nuestro Señor, como tenientes suyos en la tierra, assi como èl nos lo enseñò, diziendo: *Qui vos audit, me audit; qui vos spernit, me spernit*, q̃ quiere decir: El que oye à sus Superiores, oye à mi: y el q̃ los menosprecia, desprecia à mi. Esta reverencia ha causado en mi coraçon vn consuelo muy grande, quando veo, hablo y escucho à mis Superiores, y mayores, imaginandome entonces, q̃ representan à Christo nuestro Señor. Y por esto qualquier reprehension y amonestacion q̃ por ellos se me ha hecho, siempre la he recibido con gusto, pẽsando q̃ el Señor ha avido particular cuydado de mi, y quiere

2. *Tenerles reverencia.*

Luc. 10

Effectos de la reverencia que se deve à los Superiores.

Nota.

que

Dar gracias a los Superiores quando reprehenden.

q̃ en mi no aya defecto alguno: por le
qual he procurado de escucharlos con
humildad, y no escusarme, ni disculparme quando dellos he sido repre
hendida. Y vltimamente agradecelle el amor, que me han mostrado en advertirme, para que me enmendasse.

3. Serles obedientes.

La tercera, serles obediente en todo lo que ellos me mandaren; lo qual tanto mas perfectamente he deseado de cumplir, quanto lo que me mandavan fuesse cosa mas contraria à mi voluntad. Sabiendo, que soy obligada à obedecer por muchos respectos, y en especial por estar yo atada por el voto de obediencia. Mas entonces sabrè, q̃ tengo esta santa virtud de Obediencia, quando harè lo que me mandarèn con

Obediencia perfecta qual sea.

aquellas siete circunstancias y condiciones, que nos pintan los Santos, con q̃ se deve obedecer à los Superiores.

Primera, obedeciendo velozmente, y con aceleramiento, sin dilacion de tiempo.

Se-

Segunda, voluntariamente, y de gana, sin ser forçada, ò muchas vezes amonestada.

Tercera, llanezillamente, sin replicar, ni escusarse, sino à la ciega.

Quarta, con alegria, sin murmuracion, ò tristeza interior.

Quinta, con fortaleza, sin cansarse, ò ser impaciente.

Sexta, con perseverancia, sin interrumpir, hasta que se acabe la obra.

Septima, con humildad, sin ensobervecerse por lo bien hecho.

ANOTACION.

OBedecer à ciegas, ò con Obediencia ciega, es lenguage vsado de los Santos, y varones espirituales: y quiere dezir, que presupuesto, que lo que el Superior ordena no es cosa illicita, sino buena, ò indiferente, que es ni mala, ni buena de suyo, el subdito la pone por obra; sin escudriñar si està bien y discretamente mandado, ò no, si le està bien hazella, ò no, sino que sin mirar nada desto, porque sabe q̃ Dios

que es su Padre, y que es Eterna Sabidu-
ria, el q̃ lo govierna por medio de su Su-
perior, cree q̃ aquello q̃ le ordenan, es lo q̃
mas conviene, y lo que Dios mas quier
dèl: y assi lo pone en execucion, sin dar lu-
gar à las razones aparentes q̃ el juicio pro-
prio le trae contra la senzilla Obediencia.

CAPITVLO III.

Lo que devia hazer para con mi proximo.

Como se deve conversar cõ el proximo.

HE procurado en èl tratar con mi proximo, de ser muy circunspecta y avisada, para que no incurriesse en algun pecado, ni le diesse causa de escandalizarse, mas que mereciesse entrar, y conversar bien con èl, lo que entonces cumplirè perfectamẽte, quãdo tuviere las cosas siguientes.

1. *No tener amistad intrinseca.*

Primera, no teniendo amistad mu y estrecha y singular con alguna persona, sea quien quisiere, y por santa que fuere; y esto por muchas causas, que seria cosa larga averlas aqui de declarar;

rar; mas contentar mehe de tener vn amor en general con todos, porque en otra manera, con la tal amistad mui particular, tendria ocasion de cometer muchos defectos, gastando el tiempo desaprovechadamente, con muchas distracciones, murmuraciones, y palabras ociosas, y offension, y escandalo de otros.

Segunda, hablando mui poco con todos, y especialmente con personas, que se huelgan de parlar sin fruto, y de saber hechos agenos, ò que facilmente murmuran, de las quales, con pocas palabras me querria despedir, tomando alguna escusa de tener alguna cosa que hazer. Assi mismo, si me visitassen personas de fuera de casa, me querria guardar mucho de no demandalles nuevas, ò que cosa se haze en tal lugar; y entendiendo por caso alguna cosa, no querria recontarla en casa à otra, si yà no fuesse cosa de mucha edificacion, ò provecho del proximo.

2. *Hablar mui poco con todos.*

Curiosidad de saber nuevas se ha de huir.

Hablar con modestia no mirando de hito à nadie en la cara.

mo. Assi tambien mientras hablo querria vsar grandissima modestia, y no mirar jamas à otro de hito en el rostro, en especial, tratando con personas de autoridad, y procurar de despacharme quanto mas ayna pudiesse, si fuesse possible con vna palabra, dexando à parte toda ceremonia, pensando, que el Señor del Cielo, y de la tierra me llama para hablar con migo à solas.

Nota.

La tercera, querria de corazon sufrir toda injuria, que me fuesse hecha por quien quiera (sin darle empero ocasion) assi en la honra, diziendose mal de mi, como en el cuerpo, y en la hazienda, ò cosas de que vso; pues q̃ estas tres cosas no son mias, por el voto de la Obediencia, Castidad, y Pobreza, dado que cada vno podria bien dezir, que no tiene cosa suya, pues à la hora de la muerte serà despojado de todo lo temporal, aunque no quiera.

Nota.

Y el estar la persona mortificada en

estas

ſtas tres coſas, le quita el amor deſor-
denado que tiene à ſi miſma, à la car-
ne, y à las coſas que vſa, lo qual es to-
do el bien que puede aver vna perſo-
na eſpiritual en eſte mundo, de donde
nace el odio, y aborrecimiento tan-
to de ſi miſmo, que ſe ha de tener por
amor de Chriſto.

4. Alegria del bien del proximo y peſar de ſu mal.

Quarta, querria ſentir, y moſtrar
alegria del bien de los otros, con pa-
labras, y obras; y aſsi miſmo triſteza,
y dolor de los males, agora ſean eſpi-
rituales, como ſerian pecados que hi-
ziеſſen, agora corporales, de trabajos,
o enfermedades que incurrieſſen, lo
que querria yo hazer con grande ſen-
timiento, porque creeria, que eſſo ſe-
ria indicio de perfecta caridad para
con mi proximo.

5. Afable, dulce, y mãſa con todos. Auſteridad, aſpereza, y melancolia ſe ha de evitar

Quinta, en mi converſacion deſea-
ria mucho ſer afable, manſa, y dulze
con todos, guardandome de no ſer
auſtera, ò de reprehender à otros, con
ſpereza exterior, moſtrando triſteza,

ò

ò melancolia con mi proximo ; pu
tengo obligacion de amarlo como
mi misma) porque seria gravemen
aborrecida, y todos huirian de mi. E
to quisiera yo mui bien aduertir, po
que algunas personas, por amor d
sentimiento espiritual, no dan en
cuenta, que faltan en esta parte. Mu
mayor perfeccion es, que la person
espiritual sea afable, y suave con to
dos, sin q̃ se derrame, empero, ò di
traya, que estarse à solas con su senti
miento encogida, y triste. El amones
tar, ò reprehender à otras con impe
rio, conozco que toca solamente a lo
Superiores; y aun é tal caso lo querri
hazer, con la mayor suavidad q̃ fuess
posible, à fin q̃ aquella persona cono
ciesse, q̃ fue amonestada por su bien

Sexta, querria reverenciar, y hon
rar à todos como à mis mayores, nó
mirando si es persona digna, ò indigna
de tal honra; porque es cosa necessa-
tia que yo me conozca, y confiesse se
la

mas miſerable, y la mas vil de todas
s que ay en el mundo, y por eſſo no
ria mucho ſi (à la ciega) yo honraſ-
, y eſtimaſſe à todos mas que à mi
iſma. Y por mayor perfecion mia, ſi
e fueſſe mandado coſa alguna por
i proximo, ſiendo aquella coſa bue-
, ò indiferente, y no contraria al
rvicio del Señor, ni à mi exercicio,
querria hazer, aſsi como ſi me la
andaſſe, ò dixeſſe mi Superior.

7. Ayudar al proximo en todo lo que ſe pudiere.

La ſeptima, y vltima, querria ayu-
r à mi proximo, en todas aquellas
ſas que fueſſen poſsibles, haſta der-
mar mi ſangre por èl, à exemplo de
briſto nueſtro Señor. Si yo tuvieſſe
le deſeo, no me moleſtaria, ni me ſe-
a peſado qualquier trabajo q̃ tomaſ-
por todos, y ſentiria todo el deſcon-
nto de mi proximo, como coſa mia
ropria. Con eſte vendria à moſtrar à
s pobres, y enfermos tanta caridad;

Señales del amor para con mi proximo.

amor, q̃ baſtaria con el favor de Dios
ra conſolarles, y curalles de ſus tra-
ba-

bajos. Estas cosas en general, y otr
en particular, que destas proceden,
salen, conozco yo, ser mui necessari
à toda persona espiritual, Religiosa,
perfecta; mas no me he contentad
solo de saberlas, ò leerlas; sino que m
he esforçado à ponerlas en execucion
y ponerlas en practica, y mui mucha
vezes he hecho oracion al Señor, qu
me dè gracia de poderlas cumplir, aí
como espero, que por su inefable bon
dad me la concederà.

Enemigo mayor nosotros mismos.

CAPITVLO IV.

Lo que devo hazer para con migo mesma

YO creo, y confiesso, que el ma
yor enemigo que yo tengo, se
yo misma; lo que veo, assi en las obra
del cuerpo, como en las del anima
dentro de las quales mora, y tien
puesto su assiento el amor proprio, ta
escondidamente, que no pienso co
juizio humano poderlo echar fuera
Alguna vez lo hallo en los exercicio
del cuerpo, al qual con escusa de n

Amor propio, donde, y como se ha de hallar.

confer

enfermar, ò de conservarme, para mejor servir à nuestro Señor, le hago caricias mas de lo que ha menester; otra vez lo descubro en los exercicios del alma, como son, oracion, comunion, confesion, &c. buscando en ellos mi gusto, y no la honra, y gloria del Señor puramente: pero con la gracia del Señor, he pensado de vsar dos ardides; el vno en hallar este amor propio, y el otro en echallo fuera.

Considerar primero lo que se ha de hazer ò dezir.

Lo primero, para hallar este enemigo, antes que yo haga alguna obra, assi corporal, como espiritual, entro dentro de mi misma; y haziendo reflexion sobre mi, veo el motivo de mi coraçon, y el porque se inclina à pensar, desear, hablar, ò obrar tal cosa; y conociendo, que es por mi honra, satisfacion, ò comodidad; tengo por cierto, y averiguado, que alli dentro se halla el amor propio, aunque diesse muestra de hazerlo por amor del Señor; y por esso luego, ò mudo la intencion,

Consolacion propia, y gusto se ha de posponer à la honra de Dios.

cion, ò dexo de pensar, desear, dezir ò hazer tal cosa. Mas si por el contrario hallo, que me mueve la gloria, y honra del Señor, entonces me esfuerzo de ponerla por obra, aunque me viniesse à repelo, y fuesse contra mi consolacion, y labor. Y hase de advertir, que no me querria contentar con tener sola esta intencion recta de hazer las cosas por Dios; porque principalmente las podria hazer por Dios, y segundariamente por mi misma, buscando mi comdidad, ò gusto; mas querria siempre la intencion mas sencilla, y hazerlo todo à mayor gloria del Señor, no teniendo respeto jamas à mi misma, ni al principio, ni al fin de tal cosa, porque desta manera seria mas fuerte para servir al Señor, allegaria mas merito, obrando con mayor puridad, y limpieza, y conoceria con mayor claridad el amor propio: por lo qual suplico continuamente al Señor, q por su infinita bondad me lo cõceda.

Merecimiento mayor como se alcança.

Lo

Lo segúdo, por desterrar del todo es
e enemigo de mi misma, heme esfor-
ado à vsar destos avisos, acerca de los
xercicios del cuerpo, y del anima.

Avisos espirituales acerca del cuerpo.

Quarto à lo que toca al cuerpo, he
mado siempre mucho estarme retrà
la, mientras la obediencia, ò la cari-
ad no me pide otra cosa, y de jamas
omparecer en lugares donde se pier-
e el tiempo, ò donde ay ocasion del
ecado; y estando assi sola, me he ha-
lado mas recogida, y consolada en el
eñor, lo que facilmente he podido
azer, pensando que verdaderamente
ntonces no estava sola, mas que en
i compañia estava el Señor con to-
los sus Santos, y Angeles del Cielo,
on los quales razonando dentro de
i misma, passava todo aquel tiempo
on mayor dulçura (sin comparacion)
i si estuviera en compañia de qualquie
a persona de grande autoridad.

Retirarse y estar sola quã buenoses

Guardar los sentidos es cosa muy necessaria.

Lo segundo, por desechar este amor
propio, he procurado tener gran cui-

dado,

dado, y guarda de mis sentidos, en n
ser curiosa, ò liviana, è querer ver, o
ler, oìr, gustar ò tocar qualquier cos
por mínima que sea; antes querria es
forçarme lo posible, de mortificarm
en esta parte, haziendo lo contrari
de todo aquello à que el sentido m
combida, sabiendo cierto, que por e
tas cinco puertas el enemigo nos haz
la mayor guerra que puede, y de no
sotros alcança tanta vitoria, quanta è
desea. Mas porque el anima no pued
estar sin alguna recreacion, ò entrete
nimiento, es necessario, quitandole l
consolacion del sentido exterior, ocu
parla interiormente en oìr, eler, ver
gustar, y tocar espiritual lo que bien s
puede hazer. Primero, sacando fruto
espiritual de todas las cosas, que so
mos forçados de necesidad à ver, y
oìr, &c. loando al Señor, y Criado
dellas en ellas mismas. Y entonces to
das las cosas seràn como leña para en
cender el fuego del amor del Señor en
nues

Dexada la consolaciõ corporal menester es buscar la espiritual.

Los cinco sentidos como se ocupàn y se recreã espiritualmente.

ueſtro corazon. Lo ſegundo, ſi afixa- *Nota.*
emos nueſtro ver, y oìr interiores à
os miſterios de la vida de Chriſto Se-
ior nueſtro, con animo de nò trocar
quel ver, y oìr, y platicar con èl por
odas las criaturas del mundo; y en eſ-
e remedio con el continuo vſo, y e-
ercicio ſe halla tanta mayor conſola-
ion, quanto es mas dulze el Criador
que las criaturas.

Lo tercero, mucho me ha ayudado *Modeſtia, repoſo, y gravedad en todo lo q̃ ſe hubiere de hazer.*
para el dicho efecto, la quietud, y mo
deſtia de todo el cuerpo, en los geſtos,
y en las manos, piés, cabeza, y de to-
do lo demas, guardandome de nò ha-
zer movimiento alguno, q̃ nò ſe con-
forme à razon. Y aſsi me ha deſplaci-
do ſiempre ver alguno hablar, tratar,
ò hazer alguna coſa con furia, ò con
impetu, porque es indicio de animo
turbado apaſsionado, ò liviano. Y por
el contrario me ha conſolado de ver à
otros, que todo lo que hazen, lo hazé
con gravedad, modeſtia, y repoſo de
eſ-

espiritu. Aunque se ha de aduerti tambien, q̃ no se vse tanta gravedad q̃ parezca cosa afectada, y reputacion propia, ò especie de hypocresia.

El cuerpo se ha de avezar à estar sugeto al espiritu.

Lo quarto, este mi cuerpo lo he querido avezar à estar sugeto, y rendido al espiritu, y castigarlo con absti nencia, ayunos, disciplinas, y cilicios, segun el consejo de mis padres espiri tuales, conociendo claramente, que sin estas penitencias, no podria enseñorearme dèl, y el amor propio criaria en mi muchas malas raizes, muy ruynes ramos, y muy peores frutos, lo q̃ aun con dificultad vendria à conocer. He deseado por el amor que tengo à esta aspereza, aver mas presto menes ter freno, que espuelas de mis Confes sores. Assi mismo me he esforzado de vencer los vicios carnales, con los qua les el cuerpo toma mucha recreacion. como son, gula, sueño demasiado, o cioside, reposo inutil, y amor de la propia comodidad assi en el comer, ves-

Desear de ser mas presto refrenada en esto, q̃ es poleada es fervor Vicios q̃ ha de vẽcerla persona Religiosa.

eſtir, apoſento, cama, como en toda
tra coſa.

Vltimamente he tenido deſeo de
onſervar la ſalud del cuerpo, porque
odria ſer tentacion del demonio, ſi-
o tuvieſſe cuidado conveniente para
o caer en alguna indiſpoſicion; por-
ue faltandome las fuerzas corporales,
o me vinieſſen à faltar tambien en
s exercicios eſpirituales; y aſsi he ſi-
o en eſta parte muy advertida, que
o hizieſſe algun exceſſo por indiſcre-
ion, ni me rigieſſe por mi parecer, ſi-
o por el de mi Padre eſpiritual, para
ue Dios nueſtro Señor quede ſervi-
o en todas las coſas. Segundariamen-
; por deſechar de mi eſte capital ene
igo, el amor propio, quanto à los e-
ercicios del anima, me he esforzado
tener las coſas ſiguientes.

Aviſos eſpirituales acerca del ánimo.

Primero, he deſeado tener vna gran
e verguenza, y confuſion, conſide-
ndo la ſuciedad interior de mi ani-
a, la qual veo afeada con tantos pe-

Verguença de in ſuciedad de la anima.

ca-

cados que he cometido, y no ceſſo d
cometer de nuevo. Y viendo mi impe
fecion, quan lexos eſtà del verdader
eſpiritu, converſacion, y vida de lo
Santos, y como ofendo cada hora
mi Señor, y Criador, querria no com
parecer mas entre las gentes, ſino eſ
conderme, y hundirme (ſi poſsibl
fueſſe) debaxo de tierra, para que pu
dieſſe con eſte, ò con otro hecho eſ
traño mudar la fealdad de mi anima
la qual deſagrada ſumamente al Seño

Menoſpreciar ſe, y tener ſe en odio à ſi meſmo es bueno, y por que.

La ſegunda, he aſsi miſmo tenido
vna grande hambre, de vn odio ſanto
contra de mi miſma, y de menoſpre
ciar verdaderamente con vn cierto
horror de mis males, y defectos, lo q
he querido hazer principalmente po
amor del Señor, que por mi ſe ha aba
xado, y deſpreciado en lo que le fue
poſsible mas que ninguno; y aliendo
deſto, porque ſoi digna de menoſpre
cio, aſsi por ſer yo nada, como por m
malicia intrinſeca, y ofenſas que he

he-

echo, y hago à mi Señor mas que to-
os los otros.

Dominio que se deve adquirir sobre las inclinaciones.

La tercera, he querido alcanzar vn
erdadero señorio sobre las inclinacio
es, que tengo para poderlas vencer,
ganar las virtudes contrarias; esto
s, que viendome inclinada à la sober-
ia, he querido exercitarme en la hu-
ildad, y assi de las otras malas incli-
aciones. De la misma manera he pro-
urado estar muy vigilante, y alerta
obre las passiones de mi anima, como
on, amor, odio, alegria, dolor, y te-
or, y esperanza; y luego en advir-
iendo que se mueven por cosas ter-
enas, he buscado con vna ira impaca-
le de mortificallas.

Vigilancia à cerca de la meditacion, confession, y comunió

La quarta, allende todas estas cosas
e procurado ser solicita acerca las co-
as espirituales; es à saber, meditacion,
oracion, exercicios, confession, comu-
nion, y licion de libros pios, y de ha-
erlas bien con fruto à su lugar, y tiem
po. Y querria sentir en mi mucho el

Temor de hazer las cosas del Señor como de molde, y por costũbre Discrecion

quan necessaria sea y como se alcanze.

temor de hazer estas cosas por uso, como de molde lo que suele acaecer aquellos, que aviendo comenzado b en; despues se vienen à entiviar; po que tienen hecho liga, y amistad co el amor propio, y han desterrado de el amor puro, y limpio del Señor.

La quinta, he sido avisada, que la cosas sobre dichas las acompañasse siempre con la santa discrecion; ma dre de todas las virtudes; sin la qua todo exercicio, por santo q̃ pareciesse, seria tenido por vicio. Esta virtud de la discrecion, pienso que se podrà al canzar si hiziere quatro cosas.

La primera, hazer experiencia, y provar, si tal, ò tal cosa que se preten de hazer, sale bien, ò no.

Segundo, demandando consejo, y comunicando aquello con personas platicas, y que sean experimentadas en aquella cosa.

Lo tercero, leyendo libros santos, que tratan de semejantes cosas.

Y quarto, rogando al Señor, que
os alumbre, dandonos à conocer lo
ne se huviere de hazer en tal nego-
o particular.

CAPITVLO. V.

q̃ devria hazer para con mi Religion, y profession, acerca de mis reglas, y santos propositos.

TRratado de la observancia de
las reglas, no puedo dexar de
ezir aquello del Profeta Ieremias: *Ier.* 11
uid est, quòd dilectus meus in domo mea
cit scelera multa? Que quiere dezir
ramente, dize el Señor: Por cierto
ucho es de sentir, ser ofendido en
ntas maneras de mis criaturas; pero
anto mas de sentir es, ser ofendido
mis amigos, y paniaguados, que
entro de las puertas de mi casa, en
santa Religion, han cometido, y
meten muchos pecados, y delictos,
niendo poca cuenta de su orden, y
la vida espiritual, que han emprendido.

dido, y de sus votos, a los quales estàn obligados, y de las reglas que han de guardar, y de caminar siempre para la perfeccion? Pues doliendose el Señor, nos avemos tambien de doler nosotros, y esforzarnos con toda diligencia, à enmendarnos de tan gran mal, el qual quan grande sea, y quanto desagrade al Señor; yo en parte lo he conocido, meditando, y leyendo muchas vezes los puntos que se siguen.

Dolor de no guardar las reglas, y porque.

Cõsideraciones para guardar perfectamẽte las reglas.

Primero, piensa anima mia, que los pecados cometidos en lugar sagrado, ò acerca de cosas sagradas, el Señor los ha castigado luego del pie à la mano, y severissimamente, como hizo à Luzifer por la sobervia que mostrò en el Cielo; à Adan, y Eva, por la inobediencia que hizieron en el Parayso terrenal: à Dathan, y Abiron, haziendolos tragar vivos de la tierra; Anania, y Saphira, que cayeron muertos, por la mentira que dixeron delante de San Pedro. Por esto ten temor, que no te acon-

Temor de no ser dexada de la mano del Se

contezca à ti lo mismo, corporal, ò espiritualmente; porque podrias tambien ser de tal manera desamparada del Señor por tus demeritos, siendo hechos en su casa, y en el acatamiento de su divina Magestad, que del todo le perdiesses. Reuelvete, pues, de ser observantissima de tus reglas; y santos propositos, porque no incurras en algun castigo del Señor.

ñor por sus defectos.

Segundo, piensa en aquello que dixo el Señor del arbol que no hazia fruto: *Succide ergo illam, vt quia etiam terram occupat.* Porque mandò que se cortasse, que no parecia bien que ocupasse el lugar, donde vn otro arbol bueno haria fruto. Y si esto dixo el Señor de vn arbol que no diò fruto; que dirà de vn arbol que dà por fruto veneno, y ponzoña que mata? Tiembla, pues, anima mia, sabiendo que eres aquel arbol sin fruto, que tienes ocupada la tierra embalde, y que eres aquel arbol, que dà fruto de muerte, y toxico

Luc. 13.

Temor de no dar el debido fruto al Señor.

xico de pecados, no guardando tus reglas, los santos propositos, y todo aquello que eres obligada. Mandarà; pues, el Señor, que esse tal arbol sea cortado, desplantado, y desarraigado de su viña de la gracia, y de la Religion, y como vn leño seco, sea echado en el fuego del Infierno, y que alguna otra persona fervorosa, y observante le sirva en su lugar, y haga fruto de vida eterna: por tanto, lee con diligencia muchas vezes tus reglas, guardalas enteramente, date toda al santo fervor, y anda de virtud en virtud, para que el Señor pueda coger el fruto que espera de ti, pues estàs en su viña de santa Religion,

Temor de no ayudarse de los medios que el Señor le ha dado.

Tercero, piensa tambien anima mia, que las inspiraciones, socorros espirituales, y todas las reglas, te han sido dadas del Señor, para que salgas gran sierva suya. Y haziendo lo contrario, hazes à su divina Magestad grandissima injuria, y à ti te causas grande detri-

rimento. Por tanto, ten temor que
o se dè contra ti aquella terrible, y
spantosa sentencia, que dize el Pro-
eta Isaias: *Interra sanctorum iniqua*
gessit, & non videbit gloriam Domini,
ue quiere dezir, el Señor: Yo te he
uesto en lugar de Santos, para que
ulieses semejante à ellos, dandote tan
a comodidad, tantas inspiraciones,
rdenes, y reglas, para que anduvies-
s adelante en mi servicio, y tu has
echo todo lo contrario, procediendo
al en todas las cosas, yendo de mal
n peor. Por esso no verás mi gloria,
no que serás condenada, porque no
e has aprovechado de los medios que
o te dì.

Isa. c. 25

Quarto, piensa que los pecados que
cometen contra el voto, son mayo-
s, y los hechos por persona que ha-
e profesion de espiritual, son mas
raves, porque tiene mayor obligació
e servir al Señor, que los otros, y ha-
endo lo contrario, peca mas grave-
men-

La observãcia de las reglas quan necessaria sea.

mente. Demas desto, todo lo que la tal persona toma, ò recibe para su comer, y vestir, assi de la Religion, como del proximo, lo tiene con pecado y engaño; porque por vna parte haze traicion à su misma Religion, quebrantando sus reglas, y observancias; y por otra, no es digna para rogar à Dios por el proximo, que le ha dado essas limosnas; porque no merece que Dios le oiga, por no ser observante de su Religion, como le avia prometido. Por tanto, por no cometer vn sacrilegio tan grande, estaràs con temor anima mia, y propon de ser observantissima, y diligentissima en el servicio de tu Señor, cumpliendo con todo quanto le has prometido.

ANOTACION.

A Cerca desto que dize de las Religiosas para mayor claridad se ha de advertir, que en la Religion ay obligaciones graves, que obligan à pecado mortal, como

mo son, la de los tres votos y de algunos receptos de cosas de mas importancia, que regla, ò el Superior pone con palabras ue denotan ser la intencion obligar à pe- ado mortal, como es la obligacion que to- los los Religiosos tienen de caminar à la erfeccion, la qual tambien es de pecado nortal quando el Religioso falta en algu- a cosa destas, verificase enteramente lo ue à qui se dize, que haze engaño à los roximos y traicion à la Religion. Ay o- ras reglas, observancias, y obediencias n la Religion, que no son tan graves co- mo estas, y faltar algunas vezes en algu- nas dellas aunque daña mucho al alma, y impide el aprovechamiento espiritual; por lo qual, qualquier desobediencia, por pe- queña que sea, se deve con gran cuidado huir; mas no por esso se verifica de las ta- les, que por esto engañan, y hazen trai- cion, sino fuesse, que faltassen tanto, y tan sin enmienda en la falta destas cosas, que se hiziessen derechamente contra la obliga- cion que tienen de caminar à la perfeccion,

porque como el medio con que se camina a la perfeccion, sea la vida Religiosa, segun las reglas, y observancias de cada Religion; podràse faltar tanto en esto, que se hiziesse contra la obligacion de caminar al dicho fin de la perfeccion que es cosa de suma importancia en la Religion.

Considerar que cosa sois venida à hazer en Religõ, es bien.

Quinto, pienfa vltimamente, anima mia, quando fuiste llamada del Señor, para que deveras lo sirviesses, que deseo tenias de servirlo. Acuerdate, que si entonces, estando auo metida en las miserias delmundo, te hallavas fervorosa, y tuviste tanto deseo, y vna voluntad tan ardiente para caminar àzia la perfection; que quiere dezir agora, que estando en lugar santo, y teniendo tantos socorros, que vivas tan tibiamente? Y si me dixesses, que entonces eras mala, y que veniste à la Religõ para ser buena; que quiere dezir, agora que has gastado tanto tiempo, y has estado en la escuela de las cosas santas, que te hallies tan lexos de tu profesiõ,

Y

de tu deseo? Auerguençate, pues, iendote tal, y determina con verdad tornar à renovar el fervor, y à la erdadera obfervancia de tus reglas, y antos propoſitos, para que puedas ervir à tu Señor, y bien hechor, con mor perfecto, como eres obligada.

Quatro coſas me han ayudado mucho para la ſobredicha obfervancia, las quales he procurado de guardar quando fueſſe poſsible, aunque no lo he hecho como devia.

Quatro medios para la obſervancia de las reglas.

La primera, es leer muchas vezes nis reglas, y meditar vna vez ſi quiera cada mes, y mas amenudo los puntos ſobredichos en eſte capitulo, para que me provocaſen al amor, y obſervancia dellas; con lo qual me he ſentido novida, y con propoſito de no contravenir à ninguna regla, con color de que es coſa de poca importancia.

Las reglas ſe han de leer muchas vezes.

La ſegunda es, que he rogado muchas vezes à mi Superiora, y à todas las de caſa, q̃ por amor del Señor me advir-

Rogar de ſer aviſada, y reprehendida por ſus defectos es bie

advirtieſſen, y reprehendieſſen, quan
do me vieſſen, hazer alguna coſa con
tra las reglas, ò algun otro defecto
que yo no aya advertido.

Penitencia por no guardar las reglas.

La tercera es, que cada mes he he
cho vna penitencia ſecreta, y à las ve
zes en publico con licencia, por no a
ver guardado bien en eſſe mes mis re
glas, y los propoſitos que el Señor me
avia dado, proponiendo de alli ade
lante guardarlas de verdad, y con mas
cumplimiento, y perfeccion.

Los tres votos principales, con eſpecial diligencia ſe han de guardar.

La quarta es, que he deſeado, y pro
pueſto con eſpecial ſentimiento de
guardar los votos principales de la ſan
ta Religion: es à ſaber, Obediencia,
Caſtidad, y Pobreza, juntamente con
la clauſura, ò encerramiento, guardã
dolas como joyas preciosiſsimas, de
las quales dirè en particular los ſi
guientes recuerdos.

Voto de Obediencia.

El primero, del voto de la Obedien
cia, querria, por amor del Señor, obe
decer perfectamente, como arriba ſe
ha

a dicho, porque si tuviere en mi esta irtud, creo que tendrè tambien todas las otras; y en especial, porque hace al alma semejante à Christo, que por obediencia recobrò, y restaurò el mundo, que por defecto della se avia perdido. Por esso he rogado, y rogarè siempre à su divina Magestad, que me haga conocer la importancia, merecimiento, y perfeccion desta virtud, para poderla plantar, y arraigar en las entrañas de mi anima.

Nota.

Voto de Castidad

El segundo, del voto de la Castidad no quisiera tratar, porque por la gracia del Señor no conozco en mi, ni lo podria sufrir vn minimo pensamiento que le sea contrario; mas por ayudar à algunas siervas de Dios, dirè, que la Castidad ha de tener dos hermanas. La primera, es vna santa vergueoza, que es como guarda de la Castidad, que la conserva, y mantiene segura de toda macula, por minima que sea. Esta haze tener los ojos baxos, haze huir de

Castidad tiene dos hermanas, ò guardianas Verguenza es la primera hermana de la Castidad.

de ser vista; y si por caso fuere vista la persona, ò le hablare, acude à cubrir luego el rostro, y se le para colorado por señal, que es diligente en guardar la limpieza del anima hazé tambien à la que la tiene ser modestissima, y mesurada en todos sus gestos, y movimientos; en el caminar, hablar, y obrar, y en todo lo demas, guardar perfectamente esta santa virtud. La segunda hermana de la Castidad, es la limpieza, y puridad del corazon, con la qual viene el anima à tanto lustre, y resplandor interior, que no solamente aborrece qualquier minimo pensamiento malo; mas aun le desplace de allegarse à qualquier criatura con algun amor desordenado, conservando siempre su corazon, sin mancilla para su esposo; y alexarse del dicho su esposo, lo tiene, y reputa por fornicacion espiritual.

Limpieza del corazon, segunda hermana de la Castidad.

Nota.

Voto de la Pobreza.

El tercero, en el voto de la Pobreza querria guardarme, quanto fuesse

osible, restriñendo, y limitandome solo el vso de las cosas mui necessarias; y dellas tendria gran dolor, si las fuesse como propias, y socolor, y prexto de necesidad, ò (por mejor decir) de mala costumbre viniesse à ser ropietaria, no querria dar, ni tomar osa alguna sin licencia, por mas que huviesse menester. Dineros (con la racia del Señor) no he tenido jamas, i tendria tampoco en mi poder, ò en oder de otros, porque el demonio no ne engañasse, y à sombra de bien, me iziesse hazer contra el voto de la san a Pobreza, por lo qual incurriesse en ondenacion eterna, no guardando l Señor todo aquello que le he prometido. Y porque aquel vicio de la ropriedad suele mucho reinar entre Religiosos miserables, y tibios (como o) he querido ajuntar aqui algunas onsideraciones cõtra este vicio, para quitarlo de raiz de sus corazones, las quales à mi mucho me han ayudado.

Vsar solo las cosas necessarias, y essas no como si fuessen propias.

Propriedad entra en sõbra de bien.

Cõsideraciones para no ser propietaria.

Vti-

Guardar los tres votos principales, es mas necessario, que llevar el habito.

Primero, penſaras como eſte peca
do es mas grave, que dexar el habito
ò huirſe de vn Monaſterio à otro, l
qual aunque ſe haga ſin voluntad d
apoſtatar, es coſa de grandiſsimo e
candalo, y dà horror ſolo penſarlo;
aunque es neceſſario huir tales delic
tos como eſtos; ſin duda mas neceſſa
ria coſa es à la perſona Religioſa, guar
dar los tres votos, y en eſpecial el d
la pobreza, que es el muro de la Reli
gion: y por tanto, ſi dexar el habito,
veſtirſe de Teglar, ò huir à otro Con
vento, como eſtà dicho, ſe tiene po
tan grave pecado, acerca de noſotras
con ſer de menor importancia; quan
to mas grave ſerà el ſer proprietaria
que es coſa de mayor momento, y d
mas importancia; pues q del todo e
cha por tierra el voto de la ſanta, Po
breza, que es tan neceſſaria, y tan eſ
ſencial para conſervar la Religion?

Lo que gana la Religioſa, no es ſuyo, y ſi lo toma, comete hurto.

Segundo, penſaràs como das gran
diſsimo eſcandalo, aſsi à los del Mo
naſ

ıaſterio, como à los ſeglares, è infa-
nas toda la Religion, quanto mas, q̃
omẽtes hurto, reteniendo, y dando la
opa à otros por tu voluntad, y no
or la voluntad del Superior, porque
odo lo que ganas, y lo que ſe dà à la
erſona Religioſa, no es ſuyo, ſino del
Convento, y de todos en comun; y
anto es mayor pecado de hurto, quã-
o es ropa de Igleſia, y de lugar ſan-
o, y pio, de los pobres, y de ſiervos
e Dios; y por eſto, tal pecado de pro-
riedad, ſe llama ſacrilegio, y es di-
no de gran caſtigo.

Lo tercero, penſaràs que aquella
recioſa Margarita del Evangelio: *In-*
enta vna precioſa Margarita abijt, & Mat. 13.
endidit omnia, quæ habuit, & emit eam
ue es Chriſto nueſtro Señor, y la ſan-
pobreza, con la qual la dicha Mar-
arita, ſe gana, y ſe poſſee, la has com-
rado mui caro, y te cueſta mucho,
ues por ella diſte, y dexaſte quanto
enias en el mundo para poſſeer eſta

joya, y tenerla por tuya, dexando p
dre, y madre, hermanos, hermanas,
parientes, con todas las riquezas, pa
ſatiempos, y comodidades, y à ti mi
ma; y todo lo que poſſeias; y agora
eſtimas en tan poco, dandola, y tro
candola por no nada; vſando con pro
piedad eſſo poquito que tienes! Re
conoce, pues, tu yerro, y entiende,
no puedes tener otro teſoro, que l
ſanta Pobreza, pues que en ella ſe ha
lla Chriſto Señor nueſtro, y Criado
de todo el vniverſo.

Propriè tarios, y en q̃ deſtino eſten puestos.

Quarto, penſaràs quan gran locu
ra, è ignorancia ſeria, ſi vna perſona
que huvieſſe ſalido de algun peligro
del mar; y hallandoſe yà ſalva en vn
buen navio, tomaſſe agua, haſta hun
chir el dicho navio con ella; porque
cierto es que ſe ahogaria. Aſsi hazes
tu, queriendo apropiarte las coſas de
que vſas; porque aviendo ſalido yà
del mar del ſiglo, y eſtando en el puer
to à ſalvamento, que es en la ſanta

Re

Religion, de nuevo tornas à buscar cosas del mundo para hinchir tu voluntad; no mirando, que vendràs à ahogarte, y perderte con mayor verguença que primero, quando estavas en el mundo. Reconoce, pues, tu desatino, y ignorancia, desechando de ti este pesimo vicio de la propriedad, y abraçate con tu Señor, desnudo, y colgado del madero de la Cruz; porque assi renovaràs, y refrescaràs en ti el santo voto de la Pobreza, que tan de corazon le prometiste.

Nota.

Quinto, pensaràs como ofendes gravissimamente à toda la Santissima Trinidad, como quien con la obra pone duda, que el Padre con su potencia no te podrà proveer en tus necessidades, y que el Hijo con su sabiduria ha errado, dandote el consejo, y haziendote la carrera de la pobreza voluntaria; y que el Espiritu Santo, con su bondad, te aya inspirado mal, dandote à entender, que hiziesses este voto de

Propriet. tarios como ofenden à toda la Santissima Trinidad.

de Pobreza y por esto, por no ofen-
der assi gravemente à tu Señor, te de-
Nota. ves meter toda en las manos de su Om-
nipotencia, sabiduria, y bõdad infini-
ta, desnudandote de toda cosa, que
tengas contra este voto, porque Dios
no te faltarà jamas en tus necessida-
des, pues no falta à los animales bruto-

Por estas razones, pues, has de te-
mer mucho, y aborrecer este maldito
vicio de la propiedad, porque no se-
as condenada para siempre jamas. Y
Nota. se ha de advertir (como muchas veces
he entendido) que està ordenado por
Cap. super quodam, de statu. Monac. las sagradas leyes Canonicas, que el
Religioso proprietario, que se hallare
aver acabado la vida en este pecado,
no se ha de enterrar en Iglesia, aun-
que muera con los Sacramentos de la
Santa Madre Iglesia, mas que sea en-
terrado fuera de lugar, sagrado. Esto
he querido yo aqui apuntar para mos-
trar la gravedad de este pecado, y dar
exemplo à los otros, y tener horror de

quebran-

uebrãtar eſte Sto. voto de la Pobreza

Vltimamente quiero notar aqui na devocion mia particular, ſobre los otos es à ſaber, que cada año me he egrado en hazer fieſta por la memo- a de mi converſion, en el dia que en- è en la Religion; porque ſi en el dia e la Dedicacion, ò Conſagracion de n Templo, material de piedra, ſe ha- e gran fieſta, ſe ſolemniza cada año, ues quanto mas conveniente coſa ſe- , que ſe haga mayor fieſta de la De- icacion de vna anima, que es templo ivo de Dios eterno? y por eſta reno- acion he hecho tres coſas.

Fieſta q ſe ha de hazer por el dia de la Converſion, y como.

Primeramente, vna confeſsion ge- eral de todo aquel año.

Confeſsion general cada año.

Lo ſegundo, me he ofrecido de uevo al Señor, para ſervirle en per- etua Caſtidad, Pobreza, y Obedien- a, doliendome de no aver guardado, n el tiempo paſſado, perfectamente uanto le he prometido, y de no aver amiñado adelante en la perfeccion,

Ofrecerſe de nuevo al Señor

y

Las fuerças espirituales se han de recobrar.

y servicio de Dios como devi
Lo tercero, he trabajado à recobr
las fuerças, en hazer nuevos propo
tos, en renovar los deseos que yo av
tenido antes, y en tornar à tomar, l
exercicios dexados, y perficionar l
que hazia, buscando, con el ayuda d
Señor, otros medios mas prontos,
aparejados para poner por obra, quan
to veo que soy obligada à hazer; y e
especial he tenido siempre deseo de re
novarme siempre en la santa oracion,
en los exercicios de la virtud. Esta fie
ta me huviera ayudado en gran mane
ra, à lo q̃ yo entiendo, si yo la huvier
celebrado de la manera que devia
mas por mi negligencia, vengo à tene
en poco; y no aprovecharme bien d
los medios, y socorros, que el Seño
me ha dado, por lo qual le rue-
go que aya misericordia de
mi, y me perdone.
(.*.)

LIBRO SEGVNDO.

HASTA aqui avemos dicho en breve, lo que yo avia podido azer, quanto toca à las cosas generales; es à saber, para con mis Superiores, y para con mi proximo, y conmigo misma, y acerca las reglas de mi Religiõ. Agora proseguirè, à dezir con la misma brevedad, de mis exercicios particulares de cada dia, comenzando desde que me levanto; hasta la noche quando me voi à acostar, para q̃ toda cosa se haga có orden, y sin confusion

CAPITVLO. I.

Que exercicios se podrian hazer, quando la persona se levanta à la mañana.

DIze el santo Evangelio en la parabola de las cinco Virgines sabias,

Matth. 25. bias, de las otras tantas locas, estas palabras: *Media nocte clamor factus est ecce, sponsus venit ex te obuiam ei.* Quiere claramente dezir, que estando las Virgines locas durmiendo, sin tener aderezadas, y à punto sus lamparas; y las prudentes, y sabias, teniendolas yà aparejadas, à media noche se oyò vn grande estruendo, y vna voz que dixo: Veis aqui, que viene el Esposo, viene el Señor, salid pues, todas à recebirle.

Nota.

Cõsuelo, y alegria quãdo se levanta por la mañana.

De mucha consolacion por cierto han de ser estas palabras, à las animas espirituales, y esposas de Christo, quãdo oyeren el toque que se dà para levantarse, para que con mucha solicitud, y con alegria interior se levanten en pie para ir à recebir à su Señor (porque verdaderamente no es otra cosa el toque de la campana, ò la inspiraciõ para levantarse, sino la sobredicha grita, y estruendo de la gente que acompaña al Esposo) y nos despierta para

que

que lo recibamos eſpiritualmente en la anta oracion, meditacion, y Oficios Divinos. Luego, que anima avrà tan miſerable, tan loca, y tan deſcuidada, que pueda emperezar, y detenerſe, ſin dar grandiſsima prieſſa à ſer la primera en preſentarſe delante de ſu Señor, à recebir todas las gracias, y precioſiſſimos dones, que trae deſde el Cielo para ataviar, y enriquezer à las animas hambrientas, y ſedientas de ſu amor. Eſte cuidado de madrugar preſto, por la mañana, para la oracion, he deſeado yo en gran manera; y aſsi he tomado muchos medios para alcanzarlo, para lo qual me ha ayudado mucho, cenar ligeramente à la noche, y por los largos exercicios que yo he hecho, hallo, que eſte remedio de cenar ligeramente, es vnico para mantener, conſervar, y deſpertar en mi eſte vivo deſeo, y eſta hambre de la oracion. Ayuda tambien encomendarſe al Angel Cuſtodio; y allende deſto, el

Nota.

Quales ſean los medios para levantarſe à la mañana, y de quãto provecho ſea.

proponer à la noche de tener vn gran de, y muy fervoroso deseo de levantarse à la mañana para hazer vna de las mas fervientes oraciones, que jamas aya hecho en mi vida, con voluntad de alcanzar en quella hora alguna nueva merced, y gracia del Señor.

Pacto hecho con el cuerpo

Vltimamente he hecho vn concierto con mi cuerpo; desta manera: que soi contenta que repose, y descanse quanto quisiere, toda la noche; mas que en despertando, despues de aver reposado lo que le basta, luego quiero que se levante para ocuparse en los exercicios espirituales, pues que à êl le ha cabido tan buena parte de descanso. Y hallo que con esto me và bien, no solo para despertar, mas aun para hallarme presta, y cuidadosa en el levantar; tanto, que con el vso continuo me levanto en pie (luego en oyendo el toque, ò la inspiracion) sin pensar mas, y me hallo sentada sobre mi lecho, y hablando con el Señor sin otra delibefacion.

Nota que haze el vso continuo.

Ha-

Hame ayudado tambien para le-
antarme con mucho deseo, luego en
espertando, acordarme de alguna de
s siguientes consideraciones, por los
ias de la semana, pensando que el Se-
or mismo me llama tocando à la puer-
a de mi corazon.

Consideraciones en el levantarse à la mañana.

El Lunes, como que me prometiesse
de dar infinitas gracias, y de morar
ontinuamente en mi corazon, de lo
ual como es cosa que yo estimo tan-
o, siento vn vivo deseo, que me mue-
e con vn verdadero fervor, para le-
antarme à hallarle, y con esto me a-
uerdo de aquellas palabras: *Si quis* *Apoc. 3.*
urrexerit, & aperuerit mihi ianam, in-
abo à illum, & cœnabo cum illo, & ille
ecum, quiere dezir Si alguno se levan-
re, y me abriere la puerta, entrarè
el, y cenarè con èl, y el conmigo.

El Martes, como si me mandasse
on Imperio, y Magestad, diziendo a-
uellas palabras, que dixo à los Apos-
oles que dormian: *Quid dormitis? sur-* *Luc. 22.*
gite

gite orare ne intretis intentationem, que quiere dezir. Porque dormis? levantaos, y orad, porque no entreis en tentacion. Cobro con este recuerdo gran temor (mas no quanto devo) tanto, que me haze levantar con gran prestesa, y echar de mi toda somnolencia, y pereza que me sobreviniesse.

El Miercoles. siento al Señor, como que me amenazasse con ira, imagino verlo airado contra mi, y como que me quisiesse castigar, por los males hechos en la vida passada, lo qual me mueve à darme tanta priessa, que casi no me dexa respirar; tanto, que por la mucha priessa, no me acierto bien à vestir, y me parece, que me diga estas palabras: *Si non vigilaveris, veniam ad te tanquam fur & nescies qua hora veniam ad te*, quiere dezir: Si no velares vendrè à ti à manera de ladron, y no sabràs la hora quando vendrè. *Apoc. 3.*

El Jueves, lo siento en mi corazon; como si me rogasse dulzemente, que me

e levante para tratar con amor, y
iavidad, cosas de grande importan-
ia con su divina Magestad, y se me
epresenta, que me dize aquellas pala-
ras de la esposa: *Surge & propera a-* *Cant. 2.*
ica mea & veni. Levantate, y date
riessa, anima mia, y vèn. Ablandarian
stas palabras vn corazon de piedra,
iendo el amor entrañable, que tiene
l Señor à su criatura, para que atraì-
a el alma con tanta benignidad, nin-
uno sea negligente, ni ingrato en
espondelle, como con su ayuda me
sfuerzo yo à hazello assi cõtinuamẽte
El Viernes, lo oigo con los oìdos
el entendimiento, como que me ad-
irtiesse del gran peligro en que estàn
os soñolientos, perezosos, y negli-
entes, que aviendo de hazer vna
ran jornada, les toma la noche en el
amino, sin poder llegar à la posada.
por esto parece que me diga: *Surge* *2. Reg.*
comede grandis tibi restat via. Le- *19.*
antate; y come; porque te queda por
ha-

hazer vn largo camino. Y assi acor
dandome, que estoi muy lexos de
monte de la perfeccion, con toda a
quella solicitud, y diligencia que pue
do, me levanto à tomar refeccion es
piritual, y confortarme con la sant
oracion, tomando con este glorios
mantenimiento, animo para caminar
à buen passo à lo alto de la virtud
donde yà han llegado los Santos, y
siervos del Señor.

El Sabado, me parece oìrle, como
que me reprehendiesse asperamente,
diziendo: *Surge; curiaces pronus in ter*
Iosue. 7. *ràm?* Levantate; porque te estas echa
da en tierra? Esto me parece sentirlo
con gran verguenza, y confusion de
mi poquedad, que no tengo cuenta
con las cosas del Cielo, mas como vn
animal estoi con el cuerpo, y con la
mente rebuelta, y toda echada por el
suelo, Quantas vezes con este recuer
do me levanto, llorando muy agria
mente, y ruego con vivo sentimiento

a

l Señor, que no me dexe mas en tan-
a miseria, sino que de veras me des-
ierte, y me quite el sueño, y la pesa-
umbre interior de mi anima.

El Domingo, assi mismo me acuer-
o, como que me exortasse à la vigi-
ncia, y à alcanzar el premio, que ella
ue consigo, y pareceme que le oigo
ezir: *Surge qui dormis & exurge à mor-*
tis & illuminauit te Christus. Levanta-
e tu que duermes, y despierta del sue-
o de la muerte, y Christo te alum-
rarà, Otras vezes me lo imagino, co-
o vn acreedor, que me demanda
que le devo por infinitos beneficios,
mercedes que me ha hecho, dizien-
o: *Surge, redde quod debe.* Levantate,
restituye lo que deves.

Ephes. 5.

Con estas consideraciones, siento
mi particular cuidado para levan-
rme; y respondo al Señor con todo
corazon, con diversos sentimientos,
especialmente con aquel verso del
salmo: *Paratum cor meum Deus, pa-*
ratum

Exercicios al levantarse por la mañana.

ratum cor meum, como si le dixesse: h
me aqui Señor pronta, y aparejad
para hazer vuestra santissima voluntá
he aqui mi corazon, el qual os lo o
frezco oy, y por toda mi vida apare
jado, assi para la Cruz, y tribulacio
nes, como para el reposo, y consola
ciones. Ruegòos, Señor mio, que de
terreis del, toda mancha de pecado
para que sea perpetuamente vuestr
verdadera morada. Tras esto, hech
la señal de la santa Cruz, me visto salu
dando la Santissima Trinidad con tre
Pater nostres, y tres Ave Marias, y e
Credo; y à la Santissima Virgen co
vn Ave Maris stella, rogandole, qu
me encamine por todo aquel dia sin
peligro, y al fin de la vida, me guie a
puerto seguro del Paraysо. Saludo
tambien al Angel de mi guarda, y à lo
Santos de aquel dia, de los quales ten
go proposito de hazer especial me
moria (como mas abaxo se notarà
con vn Pater noster, y vn Ave Mari
por cada vno. CAPI

CAPITVLO. II.

De la devocion, è invocacion de los Santos

ASSI como tienen gran consolacion, y confianza las personas deste mundo, quando en la Corte del Papa, del Emperador, ò Rey pueden alcanzar algun Señor, ò Abogado por amigo, ò algun pariente, por cuyo medio, y respeto esperen alcanzar aquellas gracias, y favores que desean; y por el contrario; assi como tienen gran dolor, desconfianza, y descontento, quando por su negligencia, y descuido han perdido la amistad dellos, y veen que en sus necessidades no hallan à quien acudir por amparo, ayuda, ò favor alguno; assi muy mayor consuelo, y confianza tendremos nosotros (pues tenemos, no vno, mas infinitos protectores, abogados, parientes, y hermanos, segun al espiritu en la Corte del Cielo, junto à Dios

Como hemos de tener devocion

particular à los santos.

Omnipotente) si con devocion, y me
moria continua tuvieremos ganada su
amistad. Y por el contrario, gran do
lor, descontento, y desconfianza seri
la nuestra, quando en la hora de l
muerte, y en nuestra estrema necesi
dad, no tuvieremos à quien acudir pa
ra que interceda por nosotros, lo qua
tanto mayor dolor nos causarà, quan
to mayor serà entonces la necesidad
y viendo, que de puro negligentes, y
descuidados, hemos perdido tanto so
corro. Entendiendo, pues y consid
rando esto, por no incurrir en tanto
mal, me he esforzado à tener memo
ria, y particular devocion à algunos
Santos, que he recogido, y ordenado
por los dias de la semana; porque no
aya confusion en la devocion que les
tuviere, y no me olvide de hazer lo
que he propuesto, andando sin or-
den; cuyos nombres con los
dias, son los siguientes.

DO

DOMINGO.

Los Santos Angeles.

SAN Miguel.
San Gabriel.
San Rafael.
San Angel Custodio.
S.S. Serafines.
S.S. Cherubines.
S.S. Tronos.
S.S. Dominaciones.
S.S. Potestades.
S.S. Virtudes.
S.S. Principados.
S.S. Archangeles.
S.S. Angeles.
S. Angel Custodio de mi Religion.
Todos los Santos Angeles.

Dias señalados para facilitar la memoria de los Santos à quien tenemos devocion.

LVNES.

Los Santos Apostoles y Discipulos del Señor.

SAN Juan Baptista.
San Pedro.

San

San Pablo.
S. Andrès.
Santiago Mayor.
S. Juan Evangelista.
Santo Thomàs.
S. Felipe.
Santiago Menor.
S: Bartholomè.
San Simon.
S. Tadeo.
San Matheo.
S. Mathias.
San Marcos, S. Lucas, y todos los Santos Dicipulos del Señor.

MARTES.

Los Santos Martyres.

SAN Estevan.
San Lorenzo.
San Vicente.
San Sebastian.
San Ignacio.
San Dionisio Areopagita, y sus Compañeros.
San Bernabè.

San Timoteo.
San Lino, Cleto, y Clemente, Papas.
San Juan, y Paulo.
San Cosme, y San Damian.
S.S. Quarenta Martires.
San Sisto Papa, con siete compañeros.
S.S. Diez mil Martires.
San Alauricio, y sus compañeros
San Blas, y Apolinar, con todos los Santos Martyres.

MIERCOLES.

Los Santos Pontifices.

SAN Silvestre Papa.
San Leon Mag. Papa.
San Martin Obispo.
San Remigio Obispo.
San Nicolas Obispo.
S. Gregorio milagroso Obis.
San Alonso Obispo.
San Damaso Papa.
San Marcos Papa.

San Pio Primero P.P.
San Paulino Obiſpo.
San Julian Obiſpo.
San Leonardo Obiſpo.
San Euſtachio Obiſpo.
San Patricio Obiſpo, y todos los ſantos Pontifices.

JVEVES.

Los ſantos Doctores.

SAN Gregorio Papa.
San Ambroſio Obiſpo.
San Athanaſio Obiſpo.
San Juan Chriſoſtomo Obiſ.
San Auguſtin Obiſpo.
San Geronimo.
San Baſilio Obiſpo.
San Cyrilo Obiſpo.
San Hilario Obiſpo.
San Epiphanio Obiſpo.
Santo Thomàs de Aquino.
San Gregorio Nazianzeno Obiſ.
San Buenaventura.
San Bernardo.

San Anſelmo, y todos los ſantos Doctores.

VIERNES.

Los ſantos Confeſſores, no Pontifices, ni Doctores.

SAN Joſeph.
San Antonio Abad.
San Pablo primer Hermitaño.
San Benito.
Santo Domingo.
San Franciſco.
San Franciſco de Paula.
San Bernardino de Sena.
San Hilarion Abad.
San Onofre.
San Luis, Rey de Francia.
San Alexo.
Los Santos ſiete Durmientes
San Placido.
San Alberto, con todos los ſantos Confeſſores.

SABADO.

Las santas Mugeres Virgines, Martires, y Viudas.

SANTA Ana.
Santa Maria Madalena.
Santa Marta.
Santa Theresa.
Santa Getrudis.
Santa Ines.
Santa Catalina.
Santa Agueda.
Santa Lucia.
Santa Cecilia.
Santa Barbara.
Santa Vrsula, y compañeras, con todas las Santas Virgines, y Viudas.
Sta. Clara, y Catalina de Sena
Santa Monica.
Sta. Sinforosa, con siete hijos
Santa Isabel, Paula, y Brigida

Acer-

Acerca la devocion, y reverencia, que avria de tener à estos santos mis abogados, aunque conozco, que seria vui poco todo lo que yo hiziesse, con odo esto he sido avisada que hiziesse as cosas siguientes. La primera, que procurasse de saber alguna cosa de la eyenda de sus vidas, para que con esa noticia les cobrasse mayor amor, y uviesse mayor confianza, y en sus iestas pudiesse hazer memoria de su ida; meditandola, y contandola à onra dellos. La segunda, que en sus iestas hiziesse vna particular alegria, maginando como que entonces baxasen de la Corte del Cielo, en la oracion, à hora de las visperas de su fiestas os recogiesse dentro de mi corazon, como à forasteros, y amigos muy amados, que mucho tiempo no huviesse visto. Entonces, me ha sido dicho, que me esforcasse à entretenellos, travando con ellos platica sobre muchas cosas. Como seria de la poca prepara-

Las vidas de los santos se hã de saber para tenerles devocion.

Alegria de las festividades de los santos.

Razonamiento ò meditacion ẽ la vigilia

de los Sãtos devotos.

cion, que yo he hecho para recebille en mi casa. De los defectos, y faltas que continuamente cometo, y del remedio dellas: De estar muy lexos de su estado, incierta, y dudosa si llegarè donde ellos han llegado. Otras vezes, preguntandoles si me traen algunas nuevas del Señor, diziendo: *Annuntiate mihi dè dilecto, &c.* Dadme nuevas de mi amado. Mas sobre todo, que me ocupasse en demandalles limosna espiritual con todo el afecto posible, diziendo: *Date nobis de oleo vestro, quoniam lampades nostræ extinguntur.* Dadnos de vuestro azeite, para que no se apaguen nuestras lamparas. Y con esto me parece tenelles tambien vna santa embidia del felizissimo, y bienaventurado estado, que tienen yà con eterna seguridad, diziendo al Señor: *Beati quos elegisti, & assumpsisti, habitabunt in atriis tuis.* Bienaventurados son aquellos que has escogido, y ensalzado para que moren en tus gloriosos Pa-

Cant. 2.

Matt 25

Psal. 64

la-

ıcios. Desta manera, con estos, y o-
ros sentimientos me esfuerzo de con-
ervar la memoria, devocion, y afecto,
ue mi negligencia me dexa tener. Y
llende desto: que el dia de la propia
esta, me esforzasse à hazer alguna
ortificacion de abstinencia, disciplı-
a, oficio vil, y baxo, y los imitasse
n alguna virtud, en que ellos espe-
ialmente se señalaron. Assi mismo,
ue recibiesse la santissima Comunion
aziendo con ellos mismos vn ban-
uete espiritual del preciosissimo cuer
o de Christo nuestro Señor. La ter-
era, que cada dia atendiesse à tener
nemoria de los Santos de aquel dia,
omo estàn escritos, y repartidos ar-
iba; esto lo hago por la mañana, quan
lo me levanto, saludandolos: y que
despues, quando rezo la Corona del
Rosario, à cada parte del, me acordas-
e de vno de los sobredichos santos, y
nizieſſe cuenta que hablo con ellos so-
re aquel misterio de la vida del Se-
ñor.

Fiestas de los Sãtos se celebran cõ mortificaciones y devociones.

Memoria de los santos como se puede tener con facilidad.

ñor. Lo qual, si acertasse à hazer bien me seria de grande provecho, y consolacion.

Rosario por la guarda del corazon, como se ha de dezir, y del fruto que del se saca.

Este Rosario me han avisado, que no lo dixesse todo en vna hora, mas que lo repartiesse por todo el dia, diziendo desde la mañana, hasta medio dia vno de cinco partes, y desde medio hasta la cena otro, y despues lo restante hasta la hora del dormir, porque assi se tiene ocupado el corazon en el Señor, y con los santos; y para poder hazer libremente muchas oraciones jaculatorias, ò arrojadizas, que llaman los santos, y muchos suspiros, teniendo en las manos siempre materia pronta para ellas. Con este exercicio se cortan todos los malos pensamientos de raiz, todos los vicios de vanidad, distraccion, curiosidad, y sobervia, y se conserva el anima humilde, simple, y limpia de muchos pecados en que podria caer.

Dolor por no tomar los medios para la guarda del corazon.

Pero querria aqui mucho dolerme pri-

rimero de mi misma, que entendien-
o ser esto tan grande bien, y vna co-
a tan necessaria para la vida espiri-
ual; porque es imposible, que jamas
e aproveche mucho en el camino de
Dios, sin que se tenga la sobredicha
uarda del corazon; todavia hago to-
o esto friamente, como que no me
uesse mucho en ello. Despues querria
orar la ceguedad de muchos, à los
uales parecen los semejantes exerci-
ios, ser vna cosa melancolica, y de
rande molestia, y fastidio; y que solo
ertenece à Hermitaños, y que no
convengan à todos los que de veras
lesean servir à Dios. Mas por agora
ne parece, que solamente conviene
ogar al Señor, que nos dè su santa
gracia, y encienda, y abrase nuestra
voluntad; y que de tal maneramos vna
con su espiritu, que jamas podamos a-
partarnos de su suavisima presencia.

Memoria, y guarda de los Santos en las ocupaciones del dia.

Lo quarto, que me acordasse tam-
bien destos santos, de que he hecho
men-

mencion, en las haziendas, y ocupa
ciones de entredia, tomando à cad
vno dellos por defensor, y protecto
mio, en esta manera; que vno dello
me defienda, y ruegue por mi mien
tras durmiere; otro mientras hizier
oracion; otro mientras dixere el of
cio, y assi mismo quando estuviere e
la Missa, mientras labrare, comiere,
en todo lo restante hasta la noche
Desta manera podria cada vno à s
modo repartir los santos que tiene de
vocion, por las haziendas del dia, to
mando el santo que mas le placiere pa
ra cada vno dellas, y consolarse (ha
blando con ellos interiormente) d
su memoria, de la santa vida que hi
zieron, doliendose de los propios de
fectos, ò haziendo otro acto de devo
ció, segun el Espiritu Sto. le inspirare

CAPITVLO. III.

Del Oficio Divino, y lo que podria hazer para dezirlo bien, y con devocion.

HE

HE deseado tambien mucha diligencia en rezar bien el Oficio Divino, con devocion, y gusto, mas que en hazer qualquier otra cosa; porque en el Oficio se trata inmediatamente con Dios, se loa, y se bendize su divina Magestad, y se haze el oficio que los Bienaventurados hazen en el Cielo. Por tanto, me he exercitado con mi acostumbrada flaqueza, à hazer las cosas siguientes, reduzidas à estos tres puntos. El primero sea, que cosa podria hazer antes que diga el Oficio. El segundo, que podria hazer mientras lo digo: Y El tercero, avienlo yà dicho.

Oficio Divino como se deve rezar.

Antes que me ponga à dezir, ò cantar el Oficio Divino, por no hazerlo viamente. Primero me esfuerzo à despertar, y mover à mi misma para la devocion, y fervor hablando con mi anima estas cosas; es à saver: Advierte, anima mia, el oficio grande que el Señor te ha dado de loarlo, bendezirlo,

Consideraciones para antes q̃ se comienze à rezar.

lo, y adorarlo en la tierra, haziendo
te en esto semejante à los Angeles qu
hazen lo mismo en el Cielo. Acuerda
te de las muchas promesas que le ha
hecho, de servirle verdaderamente
con todo el corazon, y con vivo amor
y de estar atenta à sus cosas con per-
feccion, y de la obligacion grande, ò
infinita que tienes para hazerlo, por
los inumerables, è inestimables bene-
ficios que te ha hecho. Mira vn poco
el fervor, y devocion de los santos pas-
sados, como mientras dezian, ò can-
tavan el Oficio, estavan tan encendi-
dos, que muchas vezes salian fuera de
si mismos; y fueron dignos de recebir
los Angeles en su compañia, por el
grande amor que tenian para con el
Señor, y por la vida Angelica que ha-
zian estando en la tierra. Considera,
anima mia, la Magestad, y grandeza
del Señor, que has de loar, la indigni-
dad, baxeza, y miseria tuya, y como
eres mui inhabil para alabarlo. Y de-
mas

as desto no te olvides de la gloria
el Paraysо, pensando, que si en este
undo bien lo alabares, merecerás
por su misericordia) de alabarlo mu-
no mejor en compañia de los Bien-
venturados en el Cielo.

Lo segundo, estando assi movida
on deseo de servir con vn vivo afec-
o al Señor en este Divino Oficio, pro-
uro de ordenar, rectificar, y ende-
ezar mi intencion, y propongo de
ezir el Oficio por las cosas siguientes,
iziendo. Sea à loor, y gloria de la
antissima Trinidad, y de la humani-
ad glorioſissima de mi Señor Jesu-
Christo, en vnion de todas las fervo-
ossimas, y aceptissimas oraciones,
ue hizo andando en el mundo, y que
aze agora estando assentado à la dies-
ra del Padre: y ofrezcolo por todas
quellas cosas, y en todos aquellos sen-
idos, que en este Oficio Divino el Es-
iritu Santo procediò, en vnion de to-
las las alabanzas, con que agora en el

Intenciõ que se ha de tener para rectar el Oficio.

Cielo, y por todo el mundo es alaba-
d, y glorificada la Mageſtad de Dios
à honra de la glorioſa Virgen Maria
y de todos los Santos N. mis devotos
en eſte dia, por la ſalud, è intencion
de toda la Igleſia Santa, en memoria
de la Paſsion del Señor, en agradeci-
miento de todos los beneficios que el
Señor me ha hecho; y particularmen-
te por todos aquellos que ſe han en-
comendado en mis oraciones, vivos,
ò muertos, en penitencia, y perdon
de todos mis peçados, y para alcanzar
la gracia del Señor, para todo eſto pre-
tendo, y deſeo dezir, ò cantar eſte O-
ficio. Plegue à ſu infinita miſericordia,
que lo pueda hazer dignamente. Amẽ.
Pater noſter, Ave Maria, Credo, &c.

Los Santos devotos como nos pueden ayudar à loar al Señor.

Lo tercero, antes que comienze,
llamo, y combido mis Santos devotos
de aquel dia, para que me ayuden à
loar, y cantar al Señor eſte Santo Ofi-
cio, à fin que ſu Mageſtad ſea mas glo-
rificado, y honrado de tan buena com-

añia. Hecho esto (con el mejor mo-
lo que puedo) antes que comienze,
ne esfuerzo, mientras digo el Oficio,
e hazer algunas otras cosas.

Y primeramente, quanto al cuer-
o, he sido avisada, que yo procure
star modestisimamente con toda re-
erencia, gravedad espiritual, y vigi-
ancia; sentada, ò en pie, como las o-
ras, quando rezo, ò canto en comu-
idad; y que me guarde de hazer se-
as, ò jugar con las manos, ò pies, ò
irar à vna, ò à otra parte, porque sea
ia inmodestia, y manifiesto indicio de
distraccion del entendimiento, y
ue tengo poca reverencia al Señor
on quien estoi hablando.

Modestia, y reverencia entre tãto que se dize el Oficio.

La segunda, quanto à la atencion
ne ha sido tambien dicho, que yo di-
a, ò cante los Psalmos, Liciones, y
odo lo demas con el pensamiento re-
ogido, atento, y puesto en aquello
ue se haze, ò dize. Y aunque bien en-
ienda las palabras de los Psalmos, con
todo

Atencion devota è el dezir del Oficio.

todo esto me he acostumbrado à te
ner otra atencion con que tengo ma
devocion, y tomo mas gusto (por la
gracia de Dios) que si solamente aten
diesse à las palabras; y esta atencion es
que pienso que vno destos mis Santos
devotos de aquel dia, me ayuda à re-
zar, y que me responde al verso del
Psalmo, ò responsorio, alegrandome
interiormente, que tal Santo me ayu-
de à loar al Señor en el primer Psal-
mo, y otro en el segundo, y otro en
el tercero; y assi por todos los May-
tines, y horas, mudando los Santos en
cada Psalmo, como arriba estàn pues-
tos. Allende desto, para poner mayor
freno al entendimiento, que desenfre-
nadamente và discurriendo entonces
por todas las cosas, buenas, y malas,
necessarias, y no necessarias me ha si-
do de la misma manera ordenado, que
mientras digo el Oficio, imaginasse
que tengo delante de mis ojos espiri-
tualmente à Jesu-Christo nuestro Se-
ñor,

Pensamientos que vienen, mientras se dize el oficio, como se han de desechar.

Memoria de Christo crucificado quando se dize el oficio.

ñor, colgado en la Cruz, y que le dixeſſe, ò cantaſſe vn Pſalmo à ſu ſantiſſima, y venerabiliſsima cabeça, con afecto de dolor, con deſeo de hazimiento de gracies, y de loar, y bendecir à ſu divina Mageſtad, que tantas penas, y trabajos ha paſſado por los miſerables, y ingratos pecadores, y que vn otro Pſalmo cantaſſe à la mano derecha, con los miſmos afectos, ò conſentimientos de admiracion, conſiderando, y mirando al Señor, que criò todas las coſas, como tiene coſidas, y enclavadas ſus manos, por amor, en el duro madero de la Cruz. Aſsi miſmo, que dixeſſe los otros Pſalmos à la mano izquierda à los pies, al coſtado abierto por nueſtro amor, y deſpues otra vez tornaſſe à la cabeça, como primero, esforzandome, tener ſiempre ocupado el entendimiento con eſtos ſentimientos interiores por todo el diſcurſo del Oficio. Demas deſto, ſiendo aſsi avi ſada, y para mudar algun tanto,

tanto, he hecho costumbre de tener ante los ojos, del mismo modo que se ha dicho, los puntos del Rosario, y que diziendo vn Psalmo, mirasse espiritualmente la Encarnacion; y en el otro la Natividad del Señor, la Circuncision, quando vinieron los Reyes Magos, quando huyò el Salvador en Egypto, y assi de los demas misterios, por cada Psalmo, aplicando el sentimiento del corazon, à lo que se descubre en cada misterio, de amor, ò de odio santo; de gozo, y alegria, ò de dolor, haziendo gracias, y loando al Señor, porque por nosotros ha hecho, y passado tales cosas. Estos puntos, no los pongo aqui por cada Psalmo, porque mas valdrà que cada vno tome vn poco de trabajo en buscarlos, y ponerlos en su lugar, que de tenerlos escritos, sin vsarlos: y es menester que estèn bien aparejados, y à la mano, porque no estè la persona à buscarlos, al tiempo que se ha de dezir el Oficio.

Memoria de la vida de Christo mientras se dize el oficio.

No

No se ha de dexar de dezir la dificultad, que yo hallè en el principio deste exercicio, la qual podria quitar el animo, y deseo (por tentacion del Demonio) de no proseguirlo, ni passar adelante en el; pero ponderado el grande provecho, que deste exercicio resulta, devemos, por gloria del Señor, y confusion del enemigo, assi en esto, como en todas las otras cosas virtuosas, y por el mismo caso dificiles, tomar esfuerzo, y fervor para continuar, lo que por lumbre del Espiritu Santo, y aprovacion de nuestros mayores vemos ser bueno, porque con el vso continuo, y ayuda de Dios, cada cosa se haze facilissima; y porque es assi servido el Señor, que las virtudes se alcanzen con trabajo, para darlos despues mayor corona.

Dificultad que se halla è el principio de los exercicios espirituales se ha de vẽcer.

Acabado el Oficio, luego me he de arrodillar, y lo primero ofrecerme al Señor, con todo aquello que acabo de hazer, diziendo como antes. Sea à lo-

Oficio divino quãdo se acabare que se ha de hazer.

or,

or, y gloria, &c. Ofrezco con esto llagas, que huviere contemplado los misterios que avrè tratado en entendimiento.

2. *Discurrir por las faltas.*

Lo segundo, discurro vn poco que cosa aya errado, y hago vna deliberacion, y firme propósito (halla dola falta) de enmendarme, y en que (por la gracia del Señor) me hiciesse llevado bien, pienso conserva y acrescentar la devocion.

3. *Pedir perdon, y hazer gracias.*

Lo tercero, pido perdon de los yeros, y faltas, que he cometido contr los sobredichos propósitos, y hag gracias al Señor de lo bien hecho. Hago gracias tambien à los Santos de aquel dia, que me ayan acompañad tanto tiempo para poder loar ello mejor al Señor. Todo lo sobredich me esfuerzo de hazer, no solamente los Maytines, mas avn à todas las otras horas; y tambien quando alguna vez digo el Oficio à solas, fuera de Coro, escogiendo para esto vn luga devo-

devoto, sin estorvo, è impedimentos, para poder con mayor comodidad atender al servicio de Dios.

CAPITULO IV.

De la Oracion Mental.

IN meditatione mea exardescet ignis. Pſal. 38

Estas palabras del Profeta David, aplicandolas à nuestro proposito quieren dezir: Aquel fuego de la caridad, que Christo nuestro Señor vino à traer, y encender en este mundo, abrasando nuestras animas con vivo, y ardiente amor para con su divina Magestad; si algunas vezes se halla muerto, y apagado, se torna otra vez à encender con la oracion Mental, y con la meditacion, mas este santo exercicio es de pocos (porque pocos se aplican à èl) y en muchos lugares no es conocido, y en otros que lo conocen no es bien exercitado, ni con la perseverancia que conviene; y en otros de

Oracion quan necessaria sea.

Males q̃ vienen por dexar la oracion.

tal manera abogado, que està para fallecer del todo. Y de aqui es, que se hallan en todas partes tantos tibios, frios, y helados en el servicio del Señor, amadores de si mismos, y amigos de su propria comodidad. Experimento à la clara en mi misma todo lo sobredicho, quando falto de aquella poca oracion, que yo suelo tener; y demas desto, me hallo en tantas ceguedades, y miserias ofuscada, y sin luz, q̃ à cada passo tropiezo, y doy de ojos en mil imperfecciones, y pecados, con grandissimo daño de mi anima, y ofensa de mi Criador, y satisfacion del demonio, el qual con toda industria, y diligencia procura de estorvar (como por experiencia se prueva) este santo exercicio, sabiendo mui bien,

Oracion es medio eficaz para la perfeccion.

que es eficazissimo medio para hazer subir el anima à grande perfeccion, en el temor, y amor de su Señor. Y por tanto, he sido incitada por muchas vias à tomar deveras este santo exercicio;

cicio; y conociendo mi miseria, y flaqueza, me he puesto à demandallo al Señor con vivas lagrimas, para que me haga merced de saberme exercitar en èl, pues es don, y dadiva suya, creo que con este medio lo alcanzarè por su misericordia. Y assi ruego à toda persona Espiritual, y Religiosa, que tome osfadia, y animo de aplicarse con todo esfuerzo, y diligencia posible à esta santa oracion, pensando, que principalmente ha venido al mundo para esso, y que la vida que le queda, se la dà Dios para esse efecto; pues que con oracion, meditacion, ò discurso de las cosas de nuestra santa Fè, viene à ser mas hombre de buena razon, y à estar mas lexos de assemejarse à los animales, y à los Gentiles, y Paganos, los quales movidos solamente del sentido exterior, todos estàn engolfados en las cosas del cuerpo, alexados totalmente de las cosas divinas, y del espiritu. Y por esto he puesto aqui

Nota.

Quatro recuerdos para hazer bien la oraciõ ò meditaciõ. Consideraciones para te-

ner hambre y deseo de hazer oracion.
Luc. 10

qui los quatro siguientes recuerdos e general, ávidos de mis Padres espir tuales, que en este negocio me han a yudado en gran manera.

El primer recuerdo es, que deve l persona que quiere alcanzar esta gra cia de la oracion, pensar muchas veze q̄ cosas le mueven al anima, para qu tenga hambre, y deseo grande della y en breve piense las cosas siguientes

La primera, aquellas palabras, qu dixo el Señor à Santa Marta de Santa Maria Madalena: *Porro vnum est ne cessarium. Maria optimam partem elegit quæ non auferetur ab ea.* Vna cosa es ne-

Contemplacion mui neceſſaria.

cessaria, Maria ha escogido la mejor parte, la qual no le serà jamas quitada. Llama el Señor cosa necessaria, la vnion de su divino amor, y la mas excelente, y mejor parte la meditacion, y contemplacion con que se alcanza, y exercita la perfeccion de su divino amor, y esta contemplacion es significada por la Madalena, y quien aqui

ver-

verdaderamente la alcanzare, comenzarà à gozar de lo que los Bienaventurados eternamente en el Cielo gozan. Luego devemos con todo estudio, diligencia, y trabajo procurar de averla, por ser ella la mas excelente, y la mejor para alcanzar el amor, que es la mas necessaria de todas las otras cosas, que al fin las demas las hemos de dexar en este mundo.

El amor de Dios se alcãça por medio de la oracion, y meditacion.

La segunda, el fin del hombre es la Bienaventuranza, la qual no es otra cosa, que ver, amar, y alabar à Dios. Pues para este ver, amar, y alabar, el principal medio es el de la oracion, y meditacion, y contemplacion, por donde aquella persona que la alcanza en este mundo, tiene vna prenda grande para alcanzarla perfectamente en el otro comenzando en el camino desta vida à gustar, y descubrir como desde lexos el ayre de su patria celestial, y se allega mas à su fin, donde eternalmente ha de repolar, y descansar.

La

La oracion diò à los Santos todas las gracias.

La tercera, los Santos no han llega
do por otro camino, à tanta perfec
cion, à obras tan estupendas, à tan ma
ravillosas virtudes, à tanta alteza d
espiritu, sino por medio de la oracion
y meditacion. Por medio desta se hi
zieron Templos del Espiritu Santo, y
fueron agradables à toda la Corte de
Cielo, y admirables à todos los hom
bres del mundo mientras vivian. Con
esta ayudaron mas al proximo, y à l
Santa Iglesia, que con qualquier otro
medio: porque morando el Señor en
los corazones de sus siervos, todos su
pensamientos, palabras, y obras eran
Ioan. 15 llenas de fruto: *Qui manet in me, & ego in eo*, dize el Señor, *hic fert fructum multum, quia sine nihil potestis facere.* Ho
Nota. monos, pues, de aplicar todos mui de
veras à este santo exercicio, porque si
fueremos semejantes à ellos en las san
tas virtudes en este mundo, serèmos
tambien sus compañeros en la gloria
del Paraysо.

La

La quarta, es cosa cierta, que tenemos necesidad grandissima de exercitar bien, y muchas vezes la santa oracion, para que no seamos en la tentacion vencidos, y derribados del enemigo; porque ella es la lumbre, el arimo, el socorro, y conforte en nuestras infinitas miserias, segun lo avisò el Señor à sus Dicipulos, diziendo: *Vigilate, & ora te, ne intretis in tentationem.* Como si les dixera: si no estuviedes vigilantes, y no os amaredes, aplicandoos à hazer oracion, sin duda vendreis à caer en tentacion. Y assi se vè por experiencia, que el que no haze oracion Mental, ò Vocal, con la devida atencion; si es seglar, està en infinitos vicios, y pecados; si fuere Religioso, ò persona espiritual, estarà en muchisimas imperfecciones, y se hallarà tentado cada hora; no gusta de Dios, ni del mundo; anda turbado en si mismo; dà trabajo, y molestia à los otros, y al cabo, assi desconsolado

La Oracion no nos dexa ser tentados.

Mat. 26

ordi-

ordinariamente, no puede durar, n
perſevera en ſu vocacion; y aſsi torn
atras, y dexa ſu profeſsion, ò el cami
no de la virtud que avia começado
y en eſto moralmente hablando, dà
vna ſeñal de ſer en mucha parte de
ſamparado de Dios, por ſu culpa, por
averſe èl primero apartado de Dios.

Muchos van al infierno por falta de meditacion, y oracion.

La quinta, vna de las cauſas princi
pales, porque oy dia tantos eſtàn en
poder del Demonio, y como conde-
nados yà en vida, ſe van à la carnice-
ria del infierno, es, porque no ſe pa-
ran à penſar vn poco las coſas de ſu
ſalvacion, en la ſanta meditacion, ni
ſe encomiendan al Señor para que les
ayude con fervoroſas oraciones, con
las quales vendrian à conocer el peli-
gro grande en que ſe hallan, los en-
gaños, las mañas, y la induſtria del De
monio, que de noche, y de dia (ſin
canſarſe) vſa para vencerlos, y tener-
los debaxo de ſu dominio, y juntamen-
te alcançarian fortaleza para vencelle.

Por

Por esto dezia el Señor por el Profeta Isaias: *Propterea captivus duslus est populus meus, quia non habuit scientiam*, que quiere dezir. Por esso lleva el Demonio rendido, y atado à mi pueblo al infierno: es à saber, à muchos Christianos, porq̃ no tiene ciencia, esto es, conocimiento de sus miserias, y pecados, y del remedio de ellos, como conviene tenello, y esto por medio de la meditacion; porque si conociessen, y sintiessen bien lo que hazen pecando, sin duda alguna procurarian de salir con la penitencia de la miserable servidumbre del Demonio. *Nota.*

Estas cinco razones me han siempre movido para el deseo de la oracion, y meditacion; y leyendolas muchas vezes con atencion, siento en mi grave inclinacion; para aplicarme mui de veras à esta santa virtud. Y con esto he provado, por experiencia, que la buena oracion procede mas del corazon movido, y encendido, que de muchos *La Oracion fervorosa, mas procede de corazõ q̃ de otra qualquiera cosa.*

Condiciones de las personas que quiere hazer bien la oracion.

puntos, ò del lugar solitario, y apartado, ò de otra cosa exterior, aunque es verdad, que todas estas cosas ayudan mucho para este efecto.

El segundo recuerdo es que deve procurar de tener las condiciones, y imitar la vida de las personas espirituales, porque de otra manera no alcanzarà à tener pura, y perfecta su oracion, y las condiciones son estas.

La hambre de las virtudes y de agradar al Señor es gran medio para hazer bié oracion.

La primera, que tenga vna hambre grande de las virtudes, y vn deseo fervoroso de alcanzar la gracia del Señor, y de hazer alguna cosa, que agrade, y sea acepta à los ojos de su divina Magestad, lo qual no se puede aver sin especial ayuda del Señor, el qual es liberal en dar, primero la hambre, y el deseo sobredicho, y despues las gracias, que le son demandadas, si con mucha instancia, y perseverancia se le pidieren. Este deseo, y hambre, no ha de ser como lo entienden algunos, *La hambre espiritual ha de ser grande.*

que se contentan con tener vn poco

de

de buena voluntad; mas ha de ser grande, y la mayor que se pueda hallar en vna persona que desea vna cosa, que quiere, y ama mucho; y desta manera, sin duda hartarleha Dios, como dize nuestra Señora: *Esurientes implevit bonis*, que quiere dezir. El Señor ha hinchido, y colmado de todos los bienes, gracias, y virtudes, à aquellos que han avido hambre dellas.

La segunda condicion es, que ha de huir los impedimentos, que nos apartan del Señor, y nos estorvan este santo exercicio de la oracion, y meditacion; y quales sean estos, larga cosa seria ponerlos aqui. Mas brevemente los conocerà, sin libro, ni consejo de persona viviente, el que quisiere deveras entrar en oracion; porque verà, que por causa dellos, no podrà llegar al lugar determinado, y si llegare, no podrà entrar en la oracion, ò meditacion, por los muchos pensamientos que le estorvaràn, y le impidiràn este san-

Los impedimentos que turbã la oracion, se han de huir.

Modo breve para conocer los impedimentos de la oracion.

Nota.

Zelo grãnde por la puridad del corazon. Nobleza de nuestro corazon.

ſanto exercicio. Aqui ha de ver quales ſean eſtos impedimentos; y hallará que no es otro, ſino el ſer demaſiadamente aficionada à ſi miſma, y à las criaturas, aſsida, y atada à las coſas terrenales, y que ha ſido curioſa en ver, y oìr; y que no haze todas las coſas por honra, y gloria de Dios, que no toma de ſus manos la aduerſidad, y las coſas contrarias que le vienen, la qual procede todo de la primera raiz del propio amor. Aviendo, pues, en la oracion hallado el enemigo que le impide, deve con toda ſolicitud huillo, y deſarraigar, y cortar de raiz la cauſa de donde procede: De otra manera trabajarà envano, y con poco fruto harà oracion, y buſcarà otros remedios, ſi primero no quita del todo la cauſa, y origen deſte mal.

Lo tercero, con la ſobredicha condicion ha de tener tambien eſta, que es vn zelo grande de tener ſu corazon limpio, y puro, con tanta ſolicitud, y dili-

diligencia, quanta pondria en guardar qualquier lugar ſagrado. Porque verdaderamente no ſe puede imaginar quanta ſea la nobleza de nueſtro corazon, ſiendo templo vivo de Dios todo poderoſo. Pues como morarà ſu divina Mageſtad de buena gana en èl, eſtando contaminado con penſamientos, y deſeos terrenos; y abierto para el demonio, que entra, y ſale quando quiere, y ſe ha tornado, de caſa, y morada de Dios, cueva de ladrones? Quãdo vna fuente eſtà enturbiada, toda el agua que ſale della, ſale cenagoſa, y turbia; aſsi quando el corazon eſtuviere ſuzio, todos los penſamientos, palabras, y obras ſon ſuzias. Y por eſſo avemos de esforzarnos à amar, y alcanzar eſta limpieza, y puridad del corazon, para poder guſtar, y ver al Señor en eſte mundo, en quanto ſe pudiere, por medio de la oracion, y meditacion; porque ſi no nos aplicaremos à tener en alguna manera eſta puri-

Puridad de corazon quãneceſſaria ſea.

puridad, jamas gustarèmos del Señor, ni lo verèmos en la vida venidera, como claramente nos lo dize San Ambrosio: *Si non amas cordis puritatem non gustabis Dei suavitatem.* Si no amares la puridad del corazon, no gustaràs jamas de la suavidad del Señor. Y el Señor dize: *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt.* Bienaventurados son los limpios de corazon, porque essos verán à Dios.

Ambro.

Matt. 5.

Humildad verdadera es el fundamento de la oracion.

Quarto, ha de ocuparse en la virtud de la humildad mucho tiempo en todas las cosas, y é especial tenerse por indigna de recebir del Señor esta altísima gracia de la oracion, Y ha de conocer, que si el Señor le diesse esta gracia, y juntamente con ella las otras virtudes necessarias para su salvacion; ella es tal, que por su mala disposicion, y grande flaqueza vsaria mal de los dones de Dios, y no haria cosa buena, si el que dà los dones no los conservasse con su favor. Desta manera, abajando-

andose de corazon, y confessando su estremo, y profundissimo nada, el Señor tendrà cuidado de ensalzarla, concediendole este, y otros mayores dones, assi como està escrito: *Exaltavit humiles*. El Señor ensalzò, y engrandeciò los humildes. Y en otro lugar: *Qui se humiliat exaltabitur*, que quiere dezir. Los humildes seràn ensalzados del Señor por muchas gracias, y mercedes que les suele conceder. Esto se entiende de aquellas personas, que procuran con mucha diligencia, y trabajan muy deveras en humillarse à si mismas, despreciandose de corazon con el conocimiento de sus culpas, y de lo que de su parte son.

Luc. 2.

Luc. 14.

Perseverãcia necessaria, para hazer bien oracion.

Quinta, ha de perseverar, y continuar este santo exercicio, y de mandar esto al Señor, con el mayor sentimiento que pudiere, esperando solamente de recebirlo de las manos de su Divina clemencia; porque ciertamente lo recibirà, assi como el lo tiene

Luc. 11

ne prometido, diziendo: *Petite, & accipietis, pulsate, & aperietur, quærite & inuenietis.* Pedid, y recebireis; tocad à mi puerta, y abriroshan, y buscad; y hallareis; porque sin duda, como buen padre, nos darà mas de lo que demandamos, &c. Estas cinco condiciones (puedo dezir) que son los mas eficazes medios para alcanzar no solo el don de la oracion, y meditacion, mas aun infinitas gracias, las quales concede el Señor liberalissimamente, al que le sirve con verdadero corazon. Y por tanto, conociendo yo esto, pesame mui mucho de aver perdido hasta agora el tiempo, que pudiera emplear en alcanzar estas virtudes enteramente; y ruego al Señor, que de oi adelante tenga por bien de esforzarme con su gracia, para que yo ponga particular estudio en esto.

Avisos necessarios à la persona movida ya para hazer oracion.

El tercer recuerdo es, que ha de atender tambien à aquellas cosas, que suelen ayudar à la persona yà delibe-

rada,

rada, y encendida con vn vivo deseo de hazer bien esta santa oracion, y meditacion, que son las que se siguen.

La oracion se ha de hazer al tiempo mas comodo.

Primeramente se ha de tomar el tiempo mas apto, y desembarazado de todos los negocios, y perturbaciones para poder atender seguramente à su Señor; y hallase por experiencia, que la mañana à buena hora es el mejor, porque entonces el cuerpo està mas dispuesto, la mente menos trabajada de los negocios que se ofrecen entredia, y està mas libre de qualquier impedimento. Tambien importa (a quien tuviere tiempo) que entredia, y à la tarde renueve los deseos, que tuvo por la mañana, porque de otra manera vendria à hallarse el anima seca, sin jugo de devocion, con disgusto, y sin poderse bien recoger, ni levantarse con facilidad à pensar cosas del Señor. Por esso serà bien que entredia, vna, ù dos horas despues de medio dia, y à la noche antes de cena se

tome vn poco de tiempo, para refrescar, y renovar el corazon con la gracia que el Señor le concediere.

La oracio se ha de hazer en lugar conveniente.

Lo segundo, si buscare de tener vn lugar conveniente para poder tratar libremente con Dios; porque si hiziesse su oracion, donde fuesse vista de todos, no podria vsar los solitos suspiros, ni dezir palabra alguna, ni hazer otro gesto exterior para despertarse, y encenderse mientras està hablando con el Señor, y desechar la tibieza, ò

Ose.c.10 distraccion del corazon: *Ducam eam in solitudinem* (dize el Señor) *& loquar ad cor eius*, quiere dezir: Yo llevarè el anima devota à la soledad, y alli le hablarè al corazon. Pero retraida en su Oratorio, libremente à su tiempo derrame su corazon en el acatamiento de su Señor (quando el Espiritu Santo le concediere) sin que estè con temor de ser oìda, ò vista de alguno: Mas quando estuviere haziendo oracion en compañia de las otras, guar-

deſe de hazer eſto, ni ademan alguno exterior, porque no las eſtorve, y por no ſer tenida de las otras por mas devota; pues antes le conviene deſear ſer tenida por la peor.

Lo tercero, deve tener la materia, y los puntos bien aparejados, y determinados para meditar, y eſtos quanto mas antes ſe aparejaren, tanto mejor ſe harà la oracion; y aſsi hazen bien aquellos, que cada mes pienſan lo que han de meditar, y demandar al Señor en todo aquel tiempo, y deſpues cada primer dia de la ſemana renuevan ſus propoſitos; y vltimamente à la tarde reveen diſtintamente lo que han de meditar por la mañana; y por medio deſta diligencia hallan que les và bien en ſu oracion. Con eſto ſe alcanzarà vna pratica, y deſtreza de detenerſe en los puntos ſobredichos; y le ſerà faciliſsimo eſtar vna hora, y mas en oracion, dado que al principio, con todos ſus puntos no ſabia diſcurrir

La preparacion es neceſſaria para antes de la oracion.

Pratica de la oracion.

rir por ellos, lo que con la ſanta per ſeverancia, como ſe ha dicho, ſe alcan zarà; y eſpecialmente con demanda la gracia del Señor con mucha inſtan cia, para que la alumbre en ſaber ſe detener, y hablar con èl en la ſant oracion; porque el Señor le concede rà ſu amor, con el qual, ſin tantos pun tos podrà perſeverar dos, y tres hora en la meditacion, ſin faſtidio alguno antes con la mayor conſolacion que ſe pueda imaginar.

La compuncion es nèceſſaria en la oracïõ y que coſas la muevan.

Quarto, devenſe buſcar para medi tar aquellas coſas, que le muevan à compuncion, y le enciendan el afecto, abraſen la voluntad, y hieran inte riormente el corazon con vn verda dero, y vivo amor de Dios, guardan doſe de leer, y meditar coſas curioſas de eſpeculacion, y de queſtiones, y de leerlas para el tiempo de la oracion; porque eſſas, ſino aì en ello modera cion, hazen que el anima venga à ha llarſe mui ſeca, engendrandole faſti-

dio,

dio, è inclinandole à dexar este santo exercicio. Por tanto, seguramente, y sin peligro podrà meditar las cosas siguientes.

Lo primero, los pecados, y defectos, que ha cometido, y de continuo comete, con tan poca enmienda de si misma. Discurra tambien por los pecados, que en todo el mundo, y en todas partes, y lugares, y de toda suerte de personas se hazen, con tanta injuria, y menosprecio del Criador.

Lo segundo, se podràn meditar las quatro postrimerias del hombre, que son, Muerte, Juicio, Infierno, y Paraìso, juntamente con las penas del Purgatorio, para que tenga temor, y se halle al fin de su vida, por medio destas cosas bien aparejada.

Lo tercero, piense muchas vezes en el destierro, y peregrinacion de esta miserable vida, y como andamos desterrados del Cielo, y corremos peligro de no llegar allà jamas, y de dar

en

en algun peñasco con el navio de nue
tra anima, y de perderla con todas la
mercaduras de cosas espirituales qu
huviere ganado, sin esperanza de ja
mas recobrarlas.

Lo quarto, piense en la vanidad de
mundo, en la ceguedad de los hom
bres, como vàn corriendo tras las co
sas terrenas; y quan poco piensan en
las cosas eternas del Cielo, y como
por este pequeño placèr recebiràn per
petua damnacion.

Lo quinto, piense que no tiene de
si virtud ninguna, antes tiene mucha
faltas, y rayzes de vicios; y lo q̃ peor
es, que no conoce bien todos los ma
les que tiene, por estar ellos encubier
tos con el amor propio. Considere,
quanto agradan à Dios las virtudes, y
la dificultad grande, que necessaria
mente se ofrece à quien desea alcan
zarlas. Y con esto và yà discurriendo
por las vidas de los santos, y por los
exemplos, que dieron de maravillosas
vir-

irtudes, à los quales, si bien lo con-
iderare, hallarà, que ni aun en vna
equeña parte los imita.

Sexto, pienſe en los beneficios inu-
nerables, que el Señor le ha hecho,
ſsi generales, de que participa con
odo el mundo, como eſpeciales que
iene en compañia de muchos, y en
os particulares comunicados à ella
ola. Y vltimamente contemple la vi- *Nota.*
la, y Paſsion del Señor que aì es el
ugar donde el anima devota ha de
oner ſu nido, leyendola, y meditan-
lola mil vezes, y de mil maneras, con
l mayor conato, induſtria, y caridad
ue ſea poſsible; ſiendo eſto de averſe
Dios hecho hombre, y de aver vivido,
padecido entre los hombres la ma-
or obra de amor, de las que Dios
ueſtro Señor ha hecho por noſotros.

Induſtria para hazer bien oracion.

De todas las materias ſobredichas
ie procurado de tener libros parti-
ulares para leer, y meditar ſobre ellos
na vez, vna ſemana, otra vez, quinze
dias,

dias, ò todo vn mes, para apacentar, y hartar el anima con diferentes manjares espirituales; assi como hazen los que mucho se deleitan en comer, que buscan diferencias de manjares, y guisados. para que les muevan la gana, y provoquen el apetito, y les satisfagan el gusto. Lo qual, si se haze por el cuerpo, que es polvo, y zenizа, y à vezes, esperando por paga, dello el infierno; que cosa se deve hazer para hartar, y recrear el anima para alcanzar la gracia del Señor, y recebir premios, y coronas ineſtimables en la gloria venidera? No dexarè de dezir, que es bien tener vna de las sobredichas meditaciones, aparejada para la mañana, y vna otra para el dia, y otra para la tarde. Ayudarà tambien mucho, si alguna vez hiziere vn hazecito, ò manojo de todas ellas, para arrojarse delante de su Señor, viendose herida por tantas partes.

Nota.

El quarto recuerdo, con el qual no

he recebido menor ayuda, que con todos los otros ſobredichos es vſar en la oracion de pedir limoſna eſpiritual à todos los ſantos, como à Señores, Corteſanos, Cavalleros, y Ciudadanos ricos de la Ciudad, y Corte del Cielo, imitando en eſto à los pobres, que van por Dios pidiendo por las calles. Eſto me ha ſido ordenado que hizieſſe en tres puntos.

Limoſna eſpiritual, como, y à quiẽ ſe ha de demãdar

Primero, el pobre mira à ſi miſmo, y halla que tiene tres grandes males; es à ſaber, enfermedad, deſnudez, y hambre; aſsi yo miro en mi meditacion, y veo que eſtoi toda enferma, dentro, y fuera. Mi anima no eſtà ſana, la memoria tengo llena de infinitos recuerdos inutiles; de innumerables penſamientos, y imaginaciones, y repreſentaciones de todas las criaturas. El entendimiento tengo ofuſcado, lleno de tinieblas, y ciego, ſin poder atinar apenas à ver vna poca de luz, ſino quando es de Dios alum-

Pobre eſpiritual, quantas coſas le pide.

brado. Pues la voluntad està llagada, herida, y maltratada por todas partes de las cosas terrenales. Toda mi anima està cubierta de lepra de pecados; tiene calentura; terciana de defectos; quartana de pasiones; y ethica de continuas imperfecciones. El cuerpo en el ver, oir, oler, gustar, y tocar del todo, es sensual, y animal en tanto, que trae el anima à si, y la haze bestial, y que sea vn bruto como èl; y en suma veo, que de los pies hasta la cabeça no ay en mi salud.

Enfermedades espirituales.

Desnudez del alma.

Veo tambien à mi anima pobre, y miserable, toda desnuda, sin ropa alguna de virtud solida, y verdadera; no se halla en ella el temor santo de Dios verdadero; no ay en ella vn intrinseco dolor de los pecados, antes haze poco caso de huir culpas pequeñas; de donde se viene à caer en las grandes; no tiene el menosprecio del mundo, y de si misma, como lo devia. Està despojada de humildad, paciencia,

Hambre espiritual.

cia, y mansedumbre; no tiene verguenza de andar desnuda en el acatamiento del Señor, y de todos los santos, sin el manto de la caridad, ni trabajo con el ayuno, silencio, reglas, observancia, y santa penitencia. La necesidad, y falta que tiene del pan verdadero espiritual, es mui grande; no sabe que quiere dezir, licion, meditacion, y oracion; và al Santisimo Sacramento como vn animal; no tiene gusto de las cosas del Señor; y conozco que es mala señal, quando el enfermo ha perdido el gusto, aunque tenga voluntad de comer. Và discurriendo el alma por todo el mundo, y lo vè lleno de mantenimientos terrenos, de manjares de animales. Mira azia el Cielo donde està su verdadero manjar, y viendolo tan lexos, suspira, y gime, diziendo: Bienaventurados aquellos, que se hallan allà arriba, porque se pueden ya hartar à boca llena.

El pobre espiritual busca remedio.

Lo segundo, el pobre se duele en gran

gran manera, viendose en tantos males, y determina de andar à buscar socorro, remedio, y limosna, y se pone en compañia de alguno, q̃ sepa la casa de alguna persona rica, y piadosa.

Dolor del pobre espiritual quã grãde aya de ser.

Assi tambien yo, viendome tan afligida, doi larga salida à las lagrimas, al llanto, y al dolor; y esto tanto de mejor gana, quanto mas conozco, que mis miserias, y calamidades son mui mayores, de lo que yo, ni todo el mundo junto podrian entender. Aqui me esfuerzo de embiar à fuera los mas encendidos suspiros, hablar las mas lastimeras palabras, que por qualquier otro caso estraño se podrian hablar; pues veo, que la mayor desgracia de todo el mundo, es nada en comparacion de aquella de mi anima. No bastarian muchos libros enteros à declarar en parte, lo que puede sentir vna persona, quando el Señor le da à entender la enfermedad, desnudez, y miseria de su anima; y por esso no me

Nota.

quiero

quiero cansar en escrivir acerca desto mas de lo dicho; mas ruego al Espiritu Santo, que me haga ver vna vez, si quiera, quien, y qual sea yo, y me dè gracia de dolerme dello, y de poder llorar mis faltas con todo mi corazon.

Hecho esto, determino de ir por el remedio, y à pedir limesna (no yà à las personas de la tierra, porque todas las riquezas, comodidades, y tesoros del mundo serian nada para mi necessidad) sino à los santos del Cielo; y pienso como son tesoreros, distribuidores, y dispenseros de las riquezas del Paraysо; y considero la abundancia que ellos tienen; tengo ojo à la lindeza, y valor de aquellos dones, à la liberalidad, cortesia, y piedad, benignidad de los santos, y entonces me sacudo, y despierto de la tibieza, y negligencia mia, para que sienta en mi vn apetito, y verdadera hambre de ser particionera de tanto bien.

Nota.

Las calles donde se ha de pedir la limosna espiritual.

Y por esto me ha sido dicho, que imagi-

imagine à la Ciudad del Cielo partid
en siete varrios, ò calles; la primer
calle sea de los Angeles; la segunda d
los Apostoles; la tercera de los Mar
tires; la quarta de los Pontifices, y O
bispos; la quinta de los Doctores; l
sexta de los Confessores; la septima d
las santas Mugeres. Al modo que ar
riba se puso, à los quales cada dia d
la semana anduviesse à pedir limosna

El Angel Custodio nos ayuda en la oracion.

Estando assi mi anima movida, y
confortada, con aver meditado todo
lo sobredicho, viendose aun ciega en
muchas cosas, y que ignora el cami-
no; dà la buelta al Angel de su Guar-
da, y le ruega estrechamente, que el
à quien el Señor me ha encomenda-
do, sea servido de ser el primero en a-
piadarse, y tener compassion de mis
miserias, y que levante mi espiritu, en-
caminando, y llevandolo desde lo ba-
xo del conocimiento de mi misma,
hasta lo alto de todas las virtudes, y
perfecciones, que yo deseo alcanzar

por

por medio de la limosna que pido à todos los Santos; y le suplico que me acompañe, y me ayude à demandar; y à saber dar à entender mis menesteres, y à descubrir las llagas, que llevo enfistoladas, y envejezidas, para que reciba verdadero remedio dellas.

Industria del pobre espiritual.

Lo tercero, el pobre antes que demande, procura de hazer amigos, y benevolos, à aquellos señores de quié pretende aver la limosna, y tras esto les cuenta sus miserias, y con instancia se les encomienda; vltimamente, con mucha humildad les dà gracias de todo aquello que le han dado, y se parte con animo de tornar otras vezes.

Assi tambien me esfuerzo à hazer yo, presentandome el Domingo delante de los Santos Angeles, primero postrada, y derribada profundamente por el suelo, y conforme à la baxeza de mi nada, los saludo; despues los alabo, por el cargo que tienen, como ruen à Dios perfectissimamẽte. Item,

por

por los dones, y mercedes, y gracias, que de la divina Mageſtad han recebido, por el amor, y clemencia que han moſtrado para con noſotros, y por todas las dignidades, y preminencias que tienen. Larga coſa ſeria, querer poner aqui todo eſto por eſtenſo; pero cada vno podrà penſar, y demandar à Dios gracia de hazerlo bien.

Nota.

Lo miſmo hago el Lunes por los Santos Apoſtoles; el Martes por los Santos Martires, y aſsi por los demas.

Hecho eſto, cuentoles mis miſerias, al modo arriba dicho: y me eſfuerzo con lagrimas, y voz laſtimera, de hazerles ſaber todo mi corazon, imitando en eſto, aſsi en la voz, como en el ſemblante, y geſtos, y en la perſeverancia de demandar importunadamente à los pobres, que he viſto por las calles, y por las Igleſias. (por eſto muchas vezes los querria mirar; porque mueven mucho para aver de hazer como ellos hazen, quando la perſona

Nota.

lona estuviere en oracion) Luego à imitacion destos tomo animo de pedir con perseverancia, quanto he menester, assi por mi, como por mi proximo, y por toda la Iglesia Santa. Vltimamente les ruego, que no me dexen partir vazia; y les suplico, por el amor del Señor, por los misterios en particular de su vida santissima, por la Passion, y muerte, por la Cruz, por la lanza, y azotes; &c. Y juntamente por todo aquello, que ellos han hecho, y padecido en este mundo, viniendo en particular con algunos Santos, principalmente aquellos à quien tengo particular devocion, y sè buena parte de la vida, y hechos dellos.

Hazimiento de gracias despues de la oracion

Passado esto, con el mejor modo que yo puedo, les hago gracias por la audiencia grata, que me han dado; y por las mercedes que me han hecho, ò me han de impetrar del Señor. Y les demando perdon, del mal modo que he tenido, y de la importunidad, y

molestia, que quanto es de mi part
he dado con escusarme; que mi gran
de necesidad me aprieta, y constriñ
à ello, y que sino tuviera tanta neces
sidad, no fuera à tratar con ellos des
ta manera; y assi acabo mi oracion, ó
meditacion; y lo mismo hago mucha
vezes, visitando à nuestra Señora ben
ditissima, la qual no fue puesta arriba
entre los Santos mis devotos, porque
esto se entendia de suyo: que quien no
fuere devota de nuestra Señora, no lo
será de ningun otro Santo. Y el mis-
mo estilo sigo tambien, recurriendo à
la Santissima Trinidad, vnas vezes al
Padre, otras al Hijo, y otras al Espi-
ritu Santo; y cierto quando anduviess
se al modo sobredicho, hallaria mas
de lo que yo podria desear, ni pedir.

Estos quatro recuerdos generales,
à mi parecer bastan para qualquier per
sona, con tal, que guarde diligente-
mente todo quanto en ellos se ha a-
puntado; y con todo esto no he de-
xado,

xado, ni dexarè de poner toda mi diligencia, en saber hazer bien esta santa oracion, y hallar lo que mi corazon tanto desea; pues este es el medio mas breve, y mas expediéte para tal efecto.

CAPITVLO V.

Que cosa podria yo hazer despues de la oracion, y de los exercicios mentales, para entredia, y de las oraciones que se dizen jaculatorias.

DEspues de la oracion es menester, que la persona se emplee en diversas cosas, segun las ocupaciones que se le ofrecieren; y como aya de hazer cada cosa con orden, y con espiritu, para que Dios nuestro Señor sea mas glorificado en mis obras, me he esforzado à andar muy atenta sobre mi entre dia, para que el enemigo no me hurte lo que huviesse ganado por la mañana.

Pensar q̃ lo q̃ se ha de hazer

Y por esto, acabada la oracion, antes que me levante del lugar della, discurro vn poco sobre lo que tendré que hazer en todo el dia, y siendo cosa buena, y necessaria, la enderezo toda à loor, y gloria del Señor; porque de otra manera, no siendo cosa del servicio del Señor, ni perteneciente à el, procuro de evitarla del mejor modo que puedo. Estando assi aparejada, doi principio à mis exercicios espirituales, procurando conservar las consideraciones buenas, y memoria del Señor, que he de tener por todo el discurso del dia, para que mi anima estè ocupada con el Señor, quanto fuere posible; lo qual, aunque no se pueda assi hazer, sin grandissima diligencia, industria, y costumbre, atentos los grandes impedimentos, que en esto se hallan, con todo esso (porque no ay cosa dificil al anima, que desea amar, y està determinada de hazer con todo corazon lo que puede, ayudada con

Exercicios espirituales entredia quãdo se ayan de começar.

con la gracia del Señor) exercitando-se: con el tiempo hallarà grandiſsima facilidad en hazerlo mayormente, conſiderando la neceſsidad que tiene, y el provecho, y conſolacion, que de los tales exercicios ſaca. Eſta neceſsidad, que tal ſea, nos lo dà à entender el Señor, diziendo: *De corde ex eunt cogitationes malæ, &c.* que quiere dezir. Todos los malos penſamientos, las malas palabras, y las obras de todos los pecadores, ſalen, y proceden del corazon, ſiendo èl aquella tierra maldita del Señor, que de ſu coſecha no produze otro, que malas yervas, de vanos, y malos penſamientos, eſpinas, y abrojos de infinitos pecados; para eſto no ſe halla otro remedio mas eficaz, que eſforzarſe à tener ocupado eſte corazon con ſantos penſamientos, con la memoria viva de Chriſto nueſtro Señor, atandolo, quanto ſerà poſſible, à vn punto de ſu vida ſantiſsima; porque de otro modo, ſin mirar en ello,

Conſideraciones que mueuan para darſe à los exercicios eſpirituales.

Matt. 15.

Geneſ. 3.

Neceſsidad que ai de tener bien ocupado el corazon.

ello, lo hallaremos, que và vagamundo, de lugar en lugar, y de negocio en negocio, y que discurre por mil vanidades; y lo que peor es, muchissimas vezes se halla en parte donde no puede estar sin grave ofensa del Señor; y al tiempo de la oracion no se puede bien detener, que no vaya por todas aquellas cosas, que el dia antes avrà visto, y oido. Reformado, pues, que sea el corazon, se ha puesto recaudo en toda la persona, porque es la raiz de toda la vida espiritual; y siendo hecha dulze la raiz de vn arbol, todos los ramos, hojas, flores, y frutos serán dulzes: por tanto, dize el Señor, que del corazon salen los malos pensamientos, y todos los pecados: luego quien ponderare esta gran necessidad, como quedarà sin ocuparse entre dia con su Señor, y enseñar à su corazon à estar, y morar en los negocios de Christo, y por Christo, quitandole, ò cerrandole todo camino, y ocasion de andar

Nota.

Limpieza del corazon es necessaria.

Nota.

dar vageando, sin licencia, y necessidad. El provecho desta memoria del Señor entre dia, nos lo declara el Profeta; diziendo: *Beatus qui tenebit, & allì de parvulos suos ad petram*, que quiere dezir. Bienaventurados son aquellos que tendran arados, y quebraràn sus pensamientos sobre la piedra, que es Christo. Y no sin razon son llamados estos tales Bienaventurados; porque mientras sus enemigos, en los primeros movimientos son, aunque pequeñuelos, facilmente, haziendoles vn poco de resistencia con la memoria, y amor de Christo nuestro Señor, los deguellan, y ahogan, y librados dellos, quedan con el corazon limpio, y à esta limpieza corresponde el premio de la Bienaventuranza, que es ver à Dios, assi como el Señor lo dize. *Beati mundo corde, quoniam ipsi Deum videbunt.* Bienaventurados los de limpio corazon, porque ellos verán à Dios. Demas desto, se recibe grandissimo

Vtilidad que se recibe de ocuparse entre dia con la memoria de Christo nuestro Señor.

Luc. 6.

Ofrecer los merecimietos

de Christo nuestroSeñor

simo provecho en ofrecer, y presentar muchas vezes al dia, la vida, y Passion santissima de Christo Señor nuestro, al Padre Eterno, por la qual se alcanza vn tesoro infinito de todos los merecimientos, que en ella nos ganò, los quales se nos aplican todos à nosotros, y se hazen verdaderamente nuestros, quando teniendolos en el corazon, los ofrecemos en amor al Padre Eterno por nuestras necessidades. O! si conociessemos estos dos provechos, y juntamente quan pobres somos de merecimientos, ò por mejor dezir quan cargados de infinitos demeritos, y pecados, como nos dariamos priessa à vnir estrechamente nuestro corazon, con bien tan grande, tan excelente, y necessario; y que jamas nos serà quitado, como es Christo nuestro Señor, por medio del qual vendrèmos à ser libres, y limpios de nuestros pecados, y juntamente alcanzarèmos infinitos tesoros de merecimientos;

Nota.

nientos, de dones, y gracias espirituales

Consolacion que resulta de la frequente memoria de Christo.

Pues las consolaciones, que de los mismos exercicios se reciben, nadie (como he oìdo dezir) las podrà exprimir, sino el que las huviere provado. Yo (con todas mis imperfecciones) hallo algunas vezes mucha mas consolacion mientras ando, labro, ò hago otra cosa, con la dicha consideracion, y memoria de la presencia de Dios, que en la oracion de la mañana, porque esforçandome à hablar con el Señor, sobre su vida, y con los Santos mis devotos (como se ha dicho) y alçando muchas vezes el corazon con suspiros, y oraciones jaculatorias (que se llaman assi, porque son como saetas encendidas, que salen del corazon) ha lo mui gran consuelo, y esto si lo hiziesse bien, tengo, para mi, que tendria en este mundo vna prenda de ver con los ojos de mi anima, y de gozar à Dios; mas por mis infinitas miserias me hago de toda cosa indigna.

ANOTACION.

AVNQUE es assi verdad, que algu-
nas vezes, en los exercicios de la
buenas obras, y memoria de Dios, que
tiene entre dia, se suele sentir mas devo-
cion, y consuelo, que en la oracion de
mañana que se tiene de reposo; no por es-
so dexa de ser la oracion de la mañana
ordinariamente de mas importancia y pro-
vecho, que los demas exercicios, y se deve
preferir à todos; y qualquier otro se deve
dexar antes que ella, sino fuesse en caso de
precepto, ò obediencia; porque el valor y
merito de la obra, no se mide por el mayor
consuelo, ò devocion sensible, que la perso-
na siente en ella, sino por la mayor abne-
gacion, y virtud, que en ella se exercita;
y en la oracion de la mañana, si se tiene
con cuidado, aunque sea sin consuelo se
exercita mas la fee, la esperaza, y cari-
dad, porque mas de espacio considera el
hombre las cosas que à estas virtudes mue-
ven y hazen actos de las mismas virtudes.

porque si Dios, despues en el exercicio de las buenas obras dà consuelo, y devocion, es, porque se dispuso el hombre para ello con la oracion de la mañana; y assi en cierta manera se deve à la oracion de la mañana, la fuerça, y gana, que el hombre despues tiene para andar en ellas con consideracion; y la devocion, y consuelo que siente en ellas, y es verdad que assi passa; que en premio de la oracion, que el hombre se esforçò à tener aunque con sequedad, y sin consuelo le dà Dios despues devocion y consuelo; porque lo que la oracion impetra no siempre lo concede Dios luego, sino en el tiempo que mas conviene.

Pratica de los exercicios espirituales de entre dia

Y descendiendo en particular, y à la pratica destos exercicios, para hazerlos bien. dirè en breve lo que yo he hecho. Primeramente he comenzado à hezerlos con los quinze misterios del Rosario de nuestra Señora; discurriendo por cinco dellos, desde el tiempo que acabe la oracion, hasta la hora del comer; y por otros cinco discurro,

Exercicio sobre el Rosario.

curro, hasta el tiempo de la cena; y por lo restante hasta la hora de ir a dormir; y desta manera me he exercitado mas de vn año entero; y si acaso algunas vezes faltava, proponia luego de hazerlo mejor el dia siguiente, conociendo, que el Demonio vsava todas sus astucias, y mañas para apartarme (sin necesidad alguna) de la dulze memoria de Christo nuestro Señor. Y despues, por espacio de muchos años he hecho lo mismo con quinze puntos de la Passion del Señor; y no contentandome desto, he sido aconsejada, que añadiesse avn otros puntos mas, à los sobredichos quinze, assi para ganar mas merecimientos, como tambien para tener mas ocupado mi corazon con la memoria de mi Señor. De manera, que cada mes añadia cinco puntos mas, y esto vino à crecer hasta tanto, que podia con facilidad discurrir todo el dia (no obstante que estubiesse ocupada en

Exercicio sobre la vida, y passion del Señor

en obras manuales) por cien puntos, y tratar en mi corazon toda la Pasion del Señor. Lo mismo tambien he hecho aviendome dado à meditar la vida del Señor, repartida por los dias de la semana, cien puntos por cada dia, comenzando el Lunes del misterio de la Encarnacion, hasta el Domingo à la noche, sobre los puntos de la Resurrecion, Iuizio, y Gloria venidera. Vn otro estilo de exercicio he avido tambien para alcanzar las virtudes, sacado de la vida del Señor, tomando cada dia vna virtud, y exercitandome en ella, haziendo muchos actos sobre los puntos que tenia en la memoria, como seria dezir por exemplo. El Lunes me he exercitado en los puntos del temor de Dios para alcanzarlo deveras. El Martes, en el menosprecio del mundo, y de sus vanidades. El Miercoles en el desprecio de mi misma. El Jueves en el silencio. El Viernes en la paciencia. El Sabado en la

Exercicios para alcanzar las virtudes.

la humildad. Y el Domingo en la caridad, y amor del Señor. Bien conozco, que esta manera de exercicios me ha ayudado, lo q̃ no se puede dezir, y huviera podido alcanzar en pocos meses, con el favor de Dios, el habito de las sobredichas virtudes con todas las demas; si mi negligencia no me huviera impedido. Estava para notar aqui todos los puntos, y exercicios, porque los tengo bien guardados, assi como me los han dado; pero mejor me ha parecido dexarlos de poner, para que cada vna (entendiendo lo que importa este negocio) se esfuerze en buscarlos por si misma, ò averlos de otros; porque assi le entraràn mas en gusto, y se aprovecharà mas en el Señor. Y aviendole costado su propio sudor, y trabajo en hallarlos, le daràn mucho mayor contento.

Lo q̃ alcãzamos con trabajo nos dà mayor gusto.

Los exercicios espirituales como se ayan de hazer.

Y por tornar al principio de donde me parti digo que saliendome de la oracion; tomo el primer punto de es-

tos

tos mis exercicios; y saludando la glo-
riosa siempre Virgen Señora, y abo-
gada de todos, con vna Salve Regina,
comienzo à alzar mi espiritu sobre a-
quel passo, y me esfuerzo à hazer es,
tos actos interiores, segun el tiempo,
y ocupacion, me permiten.

Loar. Primeramente, alabo, y hago gra-
cias al Señor, por lo que ha hecho por
mi en aquel passo, con aquellas pala-
Deman-dar. bras, que el Espiritu Santo es servido
de inspirarme; despues à cabo de vn
rato le demando alguna gracia, y le
Ofrecer. suplico me la conceda por el amor que
me tuvo en aquel misterio. Vltima-
mente me ofrezco à su Divina Mages-
tad en lugar de alguna gratitud, y re-
conocimiento de aquello que en este
primer punto padeciò, sufriò hizo, ò
dixo por mi. Llamo tambien en mi fa-
vor al primer Santo de aquel dia, de
Nota. la manera que arriba estàn escritos, pa-
ra tener mayor materia de discurrir,
y entretenerme sobre este tal misterio;

y assi me voi con aquella modestia, y madureza que yo puedo àzia mi cámara, ò adonde me he de ir. Quantas vezes se me han ofrecido ocasiones de parlar, de mirar, ù de de rebolverme à qualquier cosa que se aya presentado delante; y teniendo ya el corazon ocupado de la manera que dicho es, no he querido trocar el tesoro, que tenia delante de los ojos de mi entendimiento, por todas las recreaciones, ò miserias (por dezir mejor) deste mundo, porque nada me huviera aprovechado aver visto, y oido todas las cosas nuevas de aquel dia, y hablado con todos; antes quedara en mi mui gran desconsuelo, y distraccion. Y por tanto ruego al Señor, que me dè gracia que persevere en esto, y me haga caminar adelante, pues me lo ha dado à conocer, porque soi cierta que pocos lo entienden; y si por caso lo alcanzan, no quieren tomar vn poco de trabajo, cevandose con el

El provecho de los exercicios espirituales.

el gusto de las criaturas; pero à la hora de la muerte veremos, si la amistad de las criaturas les podrà ayudar. No suele el Demonio vencer luego de la primera vez al espiritual, para hazelle caer en cosas mortales; y por esto con semejantes distracciones le va quitando poco à poco todas las fuerzas, y hurtandole todo aquello que ha ganado aquel dia con excesivo trabajo. Y por esto se ha de advertir, que quando alguna persona nos quiere hablar, le hemos de escuchar benignamente con mansedumbre, y alegria, pero si lo que nos dixere no fuere cosa necessaria, la hemos de despedir quanto mas presto se pudiere, y bolvernos à nuestra habla interior; y si fueren razonamientos necessarios, y de alguna importancia, nos hemos de detener quanto pareciere convenir. Y aun en este mesmo espacio de tiempo siempre hemos de acordar, que el Señor nos espera, para que sin tardanza nos

El Demonio derriba poco à poco las personas espirituales.

Mansedumbre, y alegria al responder, y con brevedad

despidamos, para bolver à tratar con èl en las solitas platicas espirituales. Estos exercicios espirituales hago al tiempo que estoi ocupada corporalmente en caminar, labrar, ò trabajar en otras cosas de casa, segun que me son ordenadas por la santa Obediẽcia.

CAPITVLO. VI.

Que cosa podria hazer para oir la Missa con devocion.

Tres cosas se bã de hazer para oir bien la Missa.

AViendo de oìr la Missa, me han aviſado, que pusiesse tanta mayor diligencia, quanto este negocio es de mayor importancia, que las otras cosas; y por tanto para hazer esto mejor, me he esforzado, segun he podido, à guardar tres cosas.

Intenciõ antes q̃ se vaya à la Missa.

Lo primero, antes de la Missa, oyendo el toque, procuro de enderezar mi intencion, y pienso hazer esto en memoria de la passion, y muerte del

Se-

Señor; y me acuerdo particularmente de N. Señora, de San Juan, de la Madalena, y de las otras Marias, quando ivan al Monte Calvario à acompañar al Señor en su Pasion, y en compañia de ellas, por medio de las manos del Sacerdote, voi à ofrecer este grande sacrificio al Padre Eterno por mi, por toda la Iglesia Santa, por los muertos, por alguna necesidad particular, y por los encomendados à mis pobres oraciones. Propongo tambien, que he de comulgar espiritualmente en aquella Missa, y despierto en mi la hambre, y el deseo de hazerlo bien, con espiritu, y con fruto de mi anima.

Comulgar espiritualmente.

Atencion à lo q̃ dize el Sacerdote ẽ la Missa.

Lo segundo, mientras estoi oyendo la Missa, advierto por menudo à todos los actos, y ceremonias de ellas; y considero en mi corazon, que cosas significan (assi como muchas vezes he entendido) y procuro sacar de la tal consideracion, devocion, y provecho espiritual: y primeramente

Contẽplaciones mientras se dize la Missa.

dezien-

diziendo el Sacerdote la Confesion, me acuerdo del pecado de Adan, y Eva, y de mis infinitos yerros; y doliendome de tanto mal, demando perdon al Señor.

Quando besa el Altar, pienso el deseo que la naturaleza humana tenia de la vnion con el Verbo, y el deseo de la Iglesia Santa del Advenimiento de Christo nuestro Señor, y de toda anima particular, que espiritualmente desea juntarse con su Señor, y ruego que me sea algun dia otorgado.

En el introito, considero aquel gran deseo que los Santos Padres tenian de la Venida del Señor al mundo; y quando se dize: *Kirie eleyson*, considero lo mesmo; y suplico con ellos à la Santissima Trinidad, que el Salvador se apiade del mundo, y venga à mi anima espiritualmente.

Quando se canta: *Gloria in exselsis*, pienso, como el Señor vino al mundo, y como estando en el pesebre los

Ange-

Angeles Santos le dieron el parabien, entonandole la Gloria in excelsis, y en compañia de ellos me esfuerzo à loar al Señor por el beneficio ya recebido.

Diciendo: *Dominus vobiscum*, me acuerdo quando el Señor se mostrò, y se diò à conocer à los tres Reyes Magos de Oriente, y con ellos à toda la Gentilidad, y le ruego que no se esconda de mi, no obstante que yo me sienta llena de toda miseria.

En las tres Oraciones, estoi contemplando, como la Iglesia Santa haze gracias à la Santissima Trinidad por aquella soberana merced, recebida de la Venida de Christo nuestro Señor, y le ruega que le dè fortaleza para poderlo seguir en la Fè Pasion, y Muerte. Y lo mesmo pienso de hazer yo en aquel poco espacio, juntando mi corazon con toda la Iglesia.

Quando se dize la Epistola, me acuerdo de San Juan Baptista, como esta-

estava en el desierto, y predicava; y como el Señor aviendo sido dèl baptizado comenzò à manifestar à los de Judea su Evangelio, y como ellos siendo ingratos no sacaron fruto: Pienso pues, quan culpable soi en esto, pues no hago provecho con la doctrina del Señor, y de sus Santos.

Passandose el Libro, del lugar de la Epistola al del Evangelio, tengo gran temor, en pensar, como el Señor desamparò al Pueblo Judaico, y se fue al Pueblo Gentil; y le pido que no me desampare, por mas que conozca ser indigna de su gracia.

Leyendose el Evangelio, estoi mui atenta à las palabras del Señor, y me esfuerzo à sacar alguna cosa tomando en la memoria algun punto, segun mi capacidad y necesidad.

Mientras se dize el Credo, pienso en la muchedumbre de la gente, que fue alumbrada con la lumbre de la Fè, convirtiendose al Santo Evangelio; y

ruego

ruego al Señor, que me sea dada esta lumbre, y fecè viva, para conocer, y entender los misterios profundos de la Santa Fecè.

Al, *Dominus vobiscum*, pienso quando el Señor mostrò su infinita virtud, poder, y saber en hazer innumerables milagros, curando tantas enfermedades, y resucitando tantos muertos; y le ruego, que me resucite à nuevo fervor, y amor, y remedie las muchas enfermedades de mi anima, juntando conmigo su virtud, sin la qual no puedo hazer nada.

Ofreciendose la Historia sobre la Patena con el Caliz, me paro à considerar aquella promptissima voluntad conque se ofreciò el Señor en todo el discurso de su vida al Padre Eterno para padecer, y recebir la Passion; y Muerte por nuestro amor. Con esta obligacion del Señor, le hago juntamente servicio de mi mesma con voto de Pobreza, Castidad, y Obediencia;

cia, y con proposito de dedicar toda mi vida à su santo servicio, y de padecer quanto èl fuere servido por honor suyo, y gloria sempiterna suya.

Diziendo, *Orate frates*, se me acuerda quando el Señor se partiò de Jerusalem, para el desierto de Efren, y manifestò à sus Dicipulos en secreto, como avia de morir; y quando se dizen las Oraciones secretas, pienso en todo aquel espacio de tiempo que alli estuvo. Tomo gran dolor viendolo desechado; y pienso quantas vezes lo desechè del corazon, y me delibero de acompañarlo hasta la muerte de la Cruz.

Quando se dize el Prefacio estoi pensando, quando el Señor entrò en Jerusalem el dia de Ramos, y como le cantavan todos, *Benedictus qui venit in nomine Domini Osana in excelsis.* Y viendo que no le he acogido en mi corazon me duelo; pues los Judios no conociendo entonces que era verda-

dero

dero Dios, lo reciben con tanto amor, y honra; y yo que lo conozco, tan poco trabajo de honrrallo.

Al, *Te igitur*, y al *Memento*, pienso en la oracion que hizo el Señor en el Huerto, en la agonia, y sudor de sangre, y como de todos fue desamparado. Acuerdome que esto lo hizo el Señor por mi en particular, y que muchas vezes le he dexado à este Señor solo, huyendome del por miedo de padecer algo.

Quando el Sacerdote estiende las manos sobre el Caliz, considero quando el Señor fue preso, atado, azotado, y condenado de Pilatos à muerte. Pienso los dolores que padecia por mis pecados, y su grande inocencia, y como tomò sobre sus espaldas la pena que yo merecia.

Haziendo el Sacerdote las Cruzes, pienso como se hizo la Cruz de madera, y le fue puesta sobre las espaldas al Señor, y la llevò al Monte Calvario,

vario, y fue enclavado en ella; co
esto le ruego, que me dè fuerza par
poder llevar mi Cruz, y me tenga en
clavada toda en su divino amor.

Alzando la Hostia, pienso quand
se alzò en alto el madero de la Cruz
levantandose el Caliz, pienso en la a
bundancia de la sangre que corria d
aquellas santissimas llagas, y ofrezco
al Padre Eterno (con viva memoria)
este excellentissimo sacrificio de la
Pasion, y muerte de su hijo, verda-
dero Cordero sin mancilla por su
honra, y gloria.

Quando se torna à poner la Hostia,
y el Caliz sobre los corporales, y se
torna à cubrir, me acuerdo de la muer
te del Señor, y como fue quitado de
la Cruz, y puesto en el sepulcro, em-
buelto en vna sabana blanca, y como
à la puerta fue puesta vna gran piedra.
Duelome de todo esto, y de mi cora-
zon, viendolo tan duro como la pie-
dra fria, y sucio, sin puerta, ò guarda

de

de los sentidos, y sin aquel aparejo q convenia tener para dar en èl sepultura honrada à Christo nuestro Señor.

En el segundo *Memento*, considero todo aquel tiempo que el Señor estuvo muerto en el Sepulcro, y como descendiò despues al Limbo, y sacò los Santos Padres dèl. Ruegole por las animas de los difuntos, pidiendole que por los merecimientos de su Passion sean librados de aquellos tormentos que padecen.

Hiriendose el Sacerdote los pechos, pienso en el sentimiento que huvo en algunos del Pueblo Judaico, doliendose de aver dado la muerte al Señor; confundomè pues, que no tengo aquel dolor de su amarguissima Passion que devria.

Diziendo el *Pater noster*, hago memoria de la Oracion que hazian nuestra Señora, los Apostoles, y las santas Mugeres, estando el Señor en el Sepulcro, y del gran deseo que tenian de

de verlo; deseo con ellos tambien de ver à Christo resucitado en mi corazõ

Y quando se dize, *Paz Domini sit semper vobiscum*, contemplo al Señor resucitado, glorioso, è inmortal, y como apareciò à Nuestra Señora, à la Madalena, y à los Santos Apostoles; demandole en este passo paz verdadera, y quietud de mi anima para con su divina Magestad.

Quando se parte la Hostia, pienso en la Santa Iglesia que està repartida en tres partes; la primera es, la triumfante en el Parayso; otra es, la militante en este mundo; y la tercera, en las Animas de Purgatorio, à las quales comunica el Señor su gracia, y le suplico que me haga vna de sus escogidas, dandome la parte, que he menester para mis necesidades, y para mayor gloria suya.

Diziendose el *Agnus Dei*, me acuerdo que el Señor es aquel Cordero sin mancilla, que enseñò con el dedo San

Juan

Juan Baptista, el qual solo quita los pecados del mundo por medio de su Pasion, y muerte, y por medio de sus ministros: rogandole que limpie perfectamente à mi anima, quitando de ella todos los vicios.

Comulgandose el Sacerdote, piensso quando el Señor subiò al Cielo, con gloria, y triunfo infinito, y me esfuerzo de subir con el deseo, y comulgar espiritualmente con el Sacerdote, y con toda la Santa Iglesia.

Al, *Dominus vobiscum*, considero que el Señor aunque se aya partido para el Cielo, todavìa se nos ha quedado assi mesmo con nosotros aqui en la tierra en el Santissimo Sacramento. Y le ruego que si se quiere partir de mi, ò para provarme, ò por mis muchas faltas, no me dexe del todo desamparada. Quando se torna el libro à la mano derecha del Altar, estoi pensando, que al fin del mundo muchos se convertiran à la Fè, y ruego-

le

le por la conversion de los Hereges cismaticos, è infieles.

A las tres postreras Oraciones, hago gracias con la Santa Iglesia à la Santissima Trinidad por los beneficios recibidos, y particularmente por los de aquel dia.

Vltimamente en el *Dominus vobiscum*. Considero la trompeta del Angel, en el terrible dia del juizio vniversal, en el qual el Señor vendrà à juzgar; y ruegole me haga gracias de que me halle aparejada para aquel espantoso dia.

Y en el, *Ite Missa est*, pienso en aquella horrenda sentencia *Ite maledicti* que se dirà à los condenados, y por el contrario en aquel, *Venite Benedicti*, que se dirà à los escogidos. Y pienso en la bendicion que nos darà entonces el Señor, para que vamos todos con èl à gozar de su gloria, suplicandole que aora nos bendiga para entonces, para que en este mundo,

y

y en el otro lo alabe, y bendiga eternamente. Amen.

Lo tercero, acabada la Missa me esfuerzo à hazer las devidas gracias al Señor, por aver recebido tan grande beneficio, y de aver sido particionera de tan alto sacrificio.

CAPITVLO VII.

De los exercicios que se pueden hazer en la Santa Comunion.

AViendo tratado aora de la Missa, me ha parecido notar aqui los exercicios que me han enseñado hazer quando comulgo, y entiendo que si los huviesse hecho con aquella diligencia, y sentimiento que deviera, huviera recibido del Señor muchas gracias, y mercedes; pero duelome, que con mi acostumbrada tibieza hago todas las cosas mui remissa y descuidadamente. Empero no

he dexado de comulgar, cada och
dias por lo menos mayormente de
pues que entrè en el Monasterio, l
qual he alcanzado de mis Superiore
y esto lo he hecho pidiendolo co
instancia, y mayor devocion, mostran
do vna cierta hambre sancta de l
Communion, mas helo pedido con a
quella resignacion, que se requiere
para satisfacer à la santa Obediencia,
dexando la determinacion en manos
de mi Superior, ò Padre espiritual.
Y porque lo hiziesse mejor, he avido
algunos avisos para antes de la Comu-
nion, y otros para mientras comul-
go, y otros para despues de aver co-
mulgado; los quales he querido po-
ner aqui brevemente.

Considera-ciones para antes de la Comunion.

Primero, antes que comulgue, me
aparejo desta manera: La noche an-
tes me examino, y me confiesso de la
manera que abaxo se dirà, esforzan-
dome à tener dolor de los pecados co-
metidos, y confusion de lo poco q̃ me
enmiendo.

Confes. sarse con dolor.

Tras

Tras esto, cumplo la penitencia que me ha sido impuesta por el Confessor; y demas desto, hago vna disciplina para el mesmo efecto; y si no puedo ayunar, à la tarde me esfuerzo à hazer abstinencia en el cenar.

Penitencia antes de la Comunion.

Por la mañana en la oracion mental, (la qual me esfuerzo de hazer con mas sentimiento, mas larga, y mas temprano para la comunion) pido al Señor gracia de poder comulgar bien, y que èl mesmo sea servido de disponerme, y aparejarme, haziendome tal qual devo ser para recebir à su Divina Magestad, y que me encienda el corazon con su divino amor; y con gran fervor, para que este Santissimo Sacramento cause en mi aquellos efectos, que suele causar en los corazones de aquellos que aciertan à recebillo bien.

Pedir gracia al Señor para comulgar bien.

Parome despues à considerar quanto importa el recebir à aquella Magestad del Criador de todo el mundo,

Considerar quanto importa recebir al Señor.

y voi ponderando como lo reveren-
cian, adoran, y alaban los Angeles en
el Cielo, como lo deseavan los Profe
tas, como lo amaron los Apostoles, y
siguieron los Martires. Y en suma to-
dos los otros Santos, como tuvieron
vn inefable deseo de honrar este Se-
ñor, y abrazarlo, y vnirse con el en
este Santissimo Sacramento.

Considerar el amor del Señor en la Comunion.

Movida, pues, con este deseo, aun
procuro encenderme mas en mi ani-
ma, considerando primero la grande-
za del amor del Señor, para con tan
vil criatura, como es el hombre, y es-
pecialmente qual soi yo descendien-
do en particular à todas mis miserias,
è indignidades; mueveme tambien à
esto las consideraciones de las gracias;
frutos, y vtilidades que consigo trae
este Santissimo Sacramento à vna ani-
ma q̃ lo recibe con la reverẽcia devida

Considerationes para mientras se cõmulga cõbidar à los Sãtos

Lo segundo, mientras estoi para
comulgar, trabajo de tener mi cora-
zon ocupado en estas consideraciones.

Pri-

Primeramente me esfuerzo à combidar à todos los Santos, y en especial à mis devotos, rogandoles que intercedan por mi, y acompañen mi anima para yr à este celestial combite.

à la comunion, Mirar la propria miseria quãdo se comulga.

Despues torno à mirar mi miseria, y poquedad, y como estoi llena de toda imperfeccion, y que toda via quedan en mi las rayzes de todos los vicios; y viendo claramente, q̃ no tengo de mi mesma cosa buena, antes que estoi llena de pecados, è iniquidades, me pongo del todo en los brazos de la Misericordia divina.

Lo tercero, quando quiero comulgar, levanto, y despierto en mi los afectos de mi anima, de mil maneras, segun que el Señor me concede; pero en especial hago vna confesion de la Fè, diziendo estas, ò otras palabas semejantes. Señor, yo creo que vos sois el Criador de todas las cosas, vos mesmo sois el Salvador del mundo, vos mesmo sois el que aveis padecido

Despertarse de mil maneras quando comulga.

do por nosotros, el que fuistes àzotado, coronado, puesto en la Cruz muerto, y sepultado; el que por mi resucitastes, y me aveis de juzgar, y darme la eterna bienaventuranza, ò perpetua condemnacion, estendiendome en esto, segun que el sentimiento del Señor me acompañare.

Sentimientos de afecto quando se comulga.

Quarto, en recibiendo al Señor, algunas vezes, comienzo à dolerme delante de èl mismo del poco aparejo conque lo he recebido; otras vezes le suplico entrañablemente que se digne de entrar mas intimamente en las entrañas de mi anima. Y me paro à maravillar su grande, y excesivo amor, y que aya podido tanto con èl, que lo aya hecho humillarse, y abaxarse para venir à vn anima que tanto lo ha deshonrado, y despreciado, y aun dadole la muerte quanto es de su parte. Y las demas vezes hablo conmigo misma, diziendo: He aqui anima mia, à tu Señor; he aqui à quien

tanto

tanto deseas; dichosa tu si supieres conocerlo, y amarlo, y te esforzares à procurar que no se aparte de ti, &c.

Representar sus pecados, y miserias al Señor en la comuniõ.

Vltimamente le pongo delante todos mis pecados, y las infinitas miserias que tengo allà en lo mas profundo de mi corazon, y le ruego fervorosissimamente que me perdone, pues propongo de hazer penitencia, y enmendarme de mis faltas, dandome èl su gracia para ello; confiesso que tantas vezes lo he ofendido, apartandome del amor que le devia; y le ruego que de ay adelante no me desampare.

Nota.

Hecho este, ò otro semejante razonamiento me recojo à alguna parte secreta, y digo entre mi, que deseo tratar en particular en lo intimo de mi corazon con èl à solas de los negocios que mas importan pues me ha cabido tan buena suerte de aver comodidad de tenerlo oy en mi casa.

Cõsideraciones para despues de la comunion.

Lo tercero, despues que he comulgado, y estando assi retraida, acabo discur-

discurriendo por las cinco considera
ciones siguientes. Primero, ofrezco
y hago vn presente al Padre Eterno
deste Santissimo Sacrificio de Chris
to nuestro Señor, y le represento to
do aquello que se ha dignado de pa
decer por mi, diziendo estas, ò seme
jantes palabras. He aqui Padre Eter
no à vuestro Hijo, al qual con infini
to amor embiasteis del Cielo al mun
do por nosotros à tomar nuestra hu
manidad, à nacer en vn establo, à huir
à Egypto; à ser perseguido de Herò
des y vivir en estrema pobreza. Helo
aqui, Padre Eterno, en el desierto, en
las predicaciones, persecuciones, ca
minos, y trabajos que ha sufrido por
mi. Oid, Señor, las blasfemias, injus
rias, y afrentas que de los ingratos, y
desconocidos Hebreos padeciò. He
aqui al entregado por traicion en ma
nos de sus enemigos, y vendido por
treinta dineros. Helo aqui que os lo
ofrezco, Padre Santo; preso, y atado

Presentar el Hijo al Padre Eterno despues de aver comulgado

Nota.

en

en el Huerto, llevado à Anàs, abofeteado en Casa de Cayfas, calumniado delante de Pilatos, burlado, y mofado de Heròdes. Aceptad, Señor, todo lo que padeciò vuestro mui amado, y vnico Hijo por mi, en los azotes à la Columna, en la coronacion de las espinas, y en las bofetadas, y puñadas en todo el discurso desu amarguissima Pasion. He aqui, Padre, aquella cabeza inclinada, aquel rostro venerable descolorido, con sombra de muerte, aquellas manos, y pies enclavados, y aquel sacratissimo costado abierto. Catad, Señor, que el Cielo, y la tierra al modo que pueden se cubren de luto. La Madre està hecha vn mar de dolores; las Marias, y sus amados Dicipulos amargamente lloran; y los ingratos, y desconocidos Judios con todo esto mas se encruelecen. Ofrezcoos lo vngido de Mirra, embuelto en vna Sabana blanca, y sepultado en sepultura agena, &c. Con esto

esto acabo, loando, bendiziendo, y haziendo gracias à su Divina Magestad, que tanto nos aya amado, que para salvarnos, entregò à la muerte à su vnico, y amado hijo. Y lo mesmo hago hablãdo con Christo Señor nuestro, ò con nuestra Sra. y otros Santos.

Llamar los Sãtos à q̃ nos ayuden à hazer gracias al Señor por la comunion.

Lo segundo traigo à la memoria los Santos de quien arriba se hizo mencion, y les ruego, que hallandome yo tan obligada à hazer gracias al Señor de la Magestad por este ineftimable beneficio de averseme dado, conociendome del todo insuficientisima, tengan por bien, y sean contentos de hazer este oficio por mi, pues mejor les està à ellos aver de alabar al Señor, que à mi que soi llena de pecados, y rambien que intercedan por mi, para que por medio dellos pueda alcanzar las gracias que al Señor he pedido, y pienso de pedir.

Dar cuẽta al Señor familiarmente de nuestras necessidades

Lo tercero, represento al Señor (como à medico piadosisimo;) todos mis

mis yerros, y faltas (como à Padre amoroso;) le manifiesto mis estremas miserias, assi generales como particulares, que de cada dia se me ofrecen; rogandole que me dè el verdadero remedio, à fin que no le ofenda tantas vezes. Y en especial le ruego, que me conceda que lo pueda recibir en la santa Comunion siempre dignamente. Acuerdome aqui en este punto de todos aquellos que se han encomendado en mis oraciones.

des despues de la comunion.

Quarto, hago vn firme proposito en presencia del Señor de guardarme de oy adelante de todas aquellas faltas en que suelo caer, con animo deliberado de desarraigar de mi algun vicio particular, y en lugar de àquel plantar vna virtud, de la qual sienta tener yo mayor necessidad, para que pueda andar siempre de bien en mejor; lo qual ruego à su Divina Magestad con mucha instancia, para que me dè fortaleza de cumplirlo.

Proposito despues de la comunion.

Exercicios, y advertẽcias para el dia q̃ se comulga.

Vltimamente, por todo aquel dia procuro de guardar con mas cuidado mi corazon. Haziendo cuenta que el Señor de la Mageſtad eſta repoſando en èl, como en morada ſuya. Y por eſto procuro de vſar toda modeſtia; aſsi en el hablar, mirar, y andar; como en todas las demas acciones del cuerpo; Esfuerzome en los puntos del dia, y en las oraciones jaculatorias, de acordarme de la Santa Comunion, diziendo ſemejantes palabras: Oi Señor aveis venido à mi pecadora; oi Señor aveis celebrado en mi corazon. y renovado vueſtra ſagrada Paſsion. Aveis venido à mi, Señor mio dulciſsimo, vos que por mi fuiſtes tan indignamente, y con crueldad azotado, coronado de eſpinas; y ſentenciado à muerte (conforme al punto que tengo delante de los ojos) digole tambien: Señor, quedaos pues conmigo, no os partais, Señor, porque ya ſe haze tarde, y quiere anochecer; ya ſe

paſſa

passa el tiempo de la vida, y viene la noche de la muerte, de la tentacion, y de la tibieza, &c. Desta manera tambien en las oraciones ordinarias del dia, y de la tarde me acuerdo de hazerle gracias por vn tan singular beneficio como es averlo recibido aquel dia. Aunque todo esto lo hago muy friamente, y con mucha ingratitud.

CAPITVLO XIII.

Avisos sobre el labrar, y otros exercicios corporales.

DIze el Profeta: *Labores manuum tuarum quia manducabis, beatus es; & bene tibi erit.* Como si dixera: Bienaventurado serà el que se esforzare à trabajar; y que comiere de los trabajos de sus manos, porque toda cosa le sucederà bien, no le faltarà la ayuda del Señor con que alcance las virtudes, la paciencia, y la humildad, y

Psl. 127.

El trabajo corporal es bueno, y necessario.

y la caridad, y juntamente el premio en este mundo, y en el otro.

Razon es, pues, que seamos muy solicitos en emplearnos en trabajos corporales, aunque el principal trabajo, y negocio nuestro sea aquel que pertenece à la salvacion de nuestra alma; mas allende desto à las personas espirituales es mui necessario que tambien trabajen, porque claro esta que no pueden los exercicios interiores conservarse bien, si no se hizieren con la devida moderacion, y con prudencia, interrumpiendolos algunas vezes con los exercicios exteriores, y corporales. Por tanto he sido avisada, que en aviendo acabado mi Oracion, Missa, ò Comunion, como arriba se dixo, tuviesse en lo restante del dia mi labor, y esto con saberlo la Obediencia. A cerca de esto he guardado el aviso que sigue: De no buscar jamas, ni tomar cosa de labrar, ni de casa, ni de fuera de casa, sino por manos

Exercicios espirituales se han de interrüpir.

El labrar de sus manos se ha de hazer

nos

nos de la Obediencia; antes siendo llamada, ò rogada de personas de fuera de casa, ò otras, les he respondido, que no podia entender en nada de esto si no me lo ordenasse la Madre Abadesa. Porque à mi no me importa, ni me va nada en hazer esta, ò esotra labor, de tal amigo, ò pariente, sino solo he de desear de no estar ociosa, y que me ordene que labrar mi Superiora, y esto sea qualquier cosa. Con esto he hallado mucha paz, he escusado muchas tentaciones, no he tenido jamas aficion de hazer mas presto vn oficio, que otro, ni de ocuparme en vna cosa, mas que en otra; y no teniendo alguna vez que hazer, he rogado à la Madre Abadesa que me ocupasse en algo, para poder desta manera huir el ocio, y passar aquel tiempo vtil, y fructuosamente.

por mãdado, ò licencia de la Obediẽcia.

Nota.

Paz que se halla por no aficionarse à hazer vna cosa mas que otra.

Hàme parecido, pues, ser cosa mui necessaria de estar siempre bien ocupada, y trabajar de grado, y con mucha

Consideraciones para trabajar voluntariamẽte por orden de la obediencia.

cha voluntad, y gana; y que esto en todo caso sea, no por mi voluntad, parecer, sino por la obediencia, y amor del Señor, lo qual he sacado de estas consideraciones; primero, porque lo que se haze puramente por la santa Obediencia, sin poner nada de lo nuestro, es mas agradable à Dios, y de mayor merecimiento que qualquier otro trabajo, por grande que sea, quando lo hazemos por nuestra voluntad, aunque en ello condescienda con nuestra voluntad el superior, lo qual suele acaescer à aquellas que se paran à labrar cosas de sus deudos, y amigos, ò à las que se inclinan à hazer vna cosa mas que otra, porque todo esto procede de amor propio, y lo primero sale de puro amor de Dios. Lo segundo, porque si no estuviesse ocupada, forzada seria à dar lugar à las tentaciones del enemigo, las quales suele èl traer à los que assàn ociosos, assi como fue dicho à S. Antonio

La Obediencia nos alcãza mas merito.

La ocupaciõ de secha las tentaciones.

por

por el Angel, que siempre hiziesse alguna cosa para que el Demonio lo hallasse siempre bien ocupado.

Lo tercero por trabajar en penitencia, y satisfacion de mis pecados, porque toda obra trabajosa es satisfactoria, quando se haze por amor de Dios, y por la santa Obediencia.

Trabajar en penitencia de nuestros pecados.

Quarto, he querido trabajar, por poder mejor conocer la miseria humana, que se halla en este mundo, donde fue el miserable, y desdichado hombre echado, y desterrado entre los animales, con tales maldiciones, que huviesse de trabajar, y sudar si quisiesse vivir.

Trabajando se conoce la miseria humana.

Vltimamente para despertar en mi el desseo de la patria venidera, donde no ay trabajo, ni fatiga alguna, antes por el contrario ay vna perpetua fiesta, vn Sabado, y reposo perdurable, à la qual patria celestial muchas vezes hallandome trabajada, y cansada en medio de mis sudores he enderezado los

Trabajando se conoce, y se desea el reposo de el Paraysso.

Nota.

los suspiros de mi corazon, esperand
llegar allà por la misericordia del Se
ñor, si en este mundo trabajare de ve
ras por su amor.

Labrar, y trabajar mucho aboga el espiritu.

Mas con todo esto he probado por experiencia, que no es bien que se pase à otro extremo, que es de labrar, ò trabajar; tanto tiempo, y aplicarse en tanta manera à las cosas corporales, que con esto se mate, y se apague todo el espiritu. Por lo qual ha sido menester valerme de dos remedios.

El primero es, dexar el trabajo aviendo trabajado vna hora, ò poco mas, y tomando vn poco de ayre juntamente recrear vn poco el espiritu.

Lo segundo, que mientras estoi labrando alzasse muchas vezes la memoria al Señor, y siguiesse los puntos que he tomado por todo el dia, como arriba se dixo, con los quales anduviesse refrescando, y renovando el sentimiento que tuve por la mañana.

Labrãdo en compañia como se ha de aver.

Estando en compañia con otras a-

labrar,

labrar, ò à hazer otra cosa (aunque esto no me ha jamas agradado si ya no fuesse por orden de la Obediencia) siempre me he esforzado de poner buenos razonamientos, y dezir alguna cosa espiritual; y si no he podido hazer esto, mas presto he callado, y atendido à razonar dentro de mi corazon con el Señor, ò tomo alguna escusa, como seria de tener otra cosa que hazer, y con vn buen modo me parto para ir à labrar en compañia de otras, ò asolas, pudiendose hazer sin escandalo activo.

Acabada la labor que se ha de hazer

Luego que he acabado alguna obra, primero la ofrezco al Señor, y despues la presento, y pongo en las manos de la Obediencia, no esperando por ella loor, ni premio alguno temporal: y si la Madre Abadesa ha sacado de aquella obra alguna ganancia, no he buscado saber quanta fuesse, &c. por quitar muchas ocasiones de pecados que desto suelen resultar.

Premio, ni ganancia no se ha debuscar por nuestras obras.

Quisiera en este passo responder à mu
chos, à los quales parece cosa mui du
ra, y dificil de poder guardar todo lo
sobredichos; mas dexolo de hazer por
no aver sido este mi intento; solo di-
rè, que si nosotros estuviesemos fun-
dados; y determinados mui deveras à
querer padecer, y llevar la Cruz con
Christo, que jamas hallariamos escu-
sa alguna para hazer lo contrario;
mas porque somos llenos de amor
proprio, de aqui es q̃ tenemos tanto
miedo que no nos falte toda cosa, y
que el Señor no nos provea; teniendo
poca esperanza en èl; y assi justamen-
te no podemos gustar de la suavidad,
q̃ se halla en el padecer, y de los fru-
tos, y provechos q̃ se sacan de la Cruz,
ni de la dulzura de la santa Pobreza.

Frutos de la liciõ de los libros santos.

CAPITVLO IX.

De la liction de los libros espirituales.

HE procurado tener muchos li-
bros espirituales, los quales he

avido;

avido, y tenido con licencia de la Obediencia, y cada dia he tomado vn poco de tiempo para leerlos, y sacar fruto dellos, porque la frequente licion renueva el deseo de ir siempre adelante en todas las virtudes, y della sale à vezes la buena oracion, y muchas vezes el Señor alumbra mas en vn poco de licion, que por otra qualquier manera. A mi me parece cosa mui necessaria para las siervas del Señor leer mucho, porque no pueden, ni deven tener largos razonamientos con hombres (aunque sean espirituales) pudiendo hallar las mismas cosas en los libros pios. Hame ayudado mucho el no leer jamas libros curiosos, ò libros de los quales se saca poco provecho, y he aprendido à estudiar en los libros, que me han encendido en mayor amor, y fervor para con el Señor. El tiempo para aplicarme à esta licion ha sido todo aquel espacio, en que no estuviesse ocupada

Nota.

Libros de q̃ no se saca fruto no se han de leer.

Tiempo para la licion de los libros devotos.

da por parte de la santa Obediencia ò por la oracion, ò por otros trabajos corporales. He procurado de huir las ocupaciones desaprovechadas, y de gastar el tiempo vanamente, conociendo el provecho, y consolacion que podia sacar de la santa Licion; y por esto he hallado q̃ antes de comer podia emplear en este exercicio vna hora de tiempo, ò por lo menos media, y otro tanto en lo restante del dia. He sido aconsejada, q̃ leyesse con reposo, y consideracion, aunq̃ por esta causa lea poco, y q̃ me esforzasse à entender, y poner por obra lo q̃ leo, por q̃ leer sin ponerlo en pratica, y execucion, es como comer sin digerir, y assi lo poco q̃ he leido me ha quedado en el corazon, y dello huviera sacado el provecho, que devia, si por otra parte mi miseria no me huviera impedido.

Leer mui poco, y hazerlo.

CAPI-

CAPITVLO X.

Del aviso que yo he tenido, quando he sido reprehendida à quando he dicho mi culpa publicamente por mis defectos.

El Demonio no gana nada con la humildad.

EL Demonio en todos los exercicios de las personas Religiosas puede siempre meter la mano para ganar algo, haziendolas caer en algun defecto, pero en el ser reprehendida; ò en el dezir su culpa por sus faltas es donde èl menos puede dañar, y donde suele perder lo que en otro ha ganado, por ser este acto virtud de humildad à èl tan contraria. Mas para vencer al enemigo me he esforzado à hazer esto con mucho espiritu, para lo qual me han ayudado las consideraciones siguientes.

Consideraciones que ayuden à tomar à bien la reprehension.

Primeramente he pensado quan gran bien es el ser reprehendida vna perso-

Cometemos muchos yerros, y no los conocemos.

persona de otra, porque mientras vivimos en este mundo estamos sugetos, à muchos yerros, y tropezamos muchas vezes en ellos, por donde si alguno recibe pena de ser avisado, y reprehendido, por el mismo caso dà claramente muestra de que tiene complacencia, y se agrada del tal error, mayormente quando no lo quiere conocer. Y es semejante à vn arbol, que de si brota, y produce muchos ramos ruines, los quales sino se le cortaren causaràn que venga à secarse de tal manera, que no sea bueno para otro, que para el fuego. Desta misma manera vendrà à cometer aquella tal persona tantas faltas, que no se enmendando dellas vendrà por algun pecado mortal à perder el humor de la gracia, y no serà buena para otro que para tizon del fuego del Infierno.

Semejantes al Demonio sõ los incorregibles.

Lo segundo, aquellos à quien les desplaze ser reprehendidos, y corregidos son semejantes al Demonio,

pues

pues el solo queda incorregible, y no puede, ni quiere emendarse, por aquella pertinacia, y obstinada volũtad en q̃ perseverà de siempre hazer mal.

Lo tercero he entendido, que echando Moyses la Vara en el suelo, se hazia serpiente. Assi tambien desechando, y rechazando algunos la Vara de la reprehension, y correccion, se buelven bivoras por sobervia, de tal manera, que no podràn de ay adelante oir ni vna palabra, con qualquier blandura que se le diga por su provecho. Y lo que peor es, harà contradicion, y resistirà à la santa Obediencia, y à su superior con grandissimo detrimento de su anima.

Exod. 4. Quan necessaria sea la reprehensiõ

Penitencia dada por el superior, se ha de tomar cõ alegria sin escusarse.

Por tanto, quando me ha sido dada alguna reprehension, ò impuesta alguna penitencia, la he tomado con toda quietud, y sosiego de mi corazon, guardandome sobre manera de no escusarme, ò defenderme, aunque la cosa que se me imputava no hu-

viesse

viesse sido verdadera. Y assi armandome, y encendiendome con vn odio tanto contra mi mesma, he sentido en mi despues grande alegria, conociendo que por este medio vendria à sacar de raiz todo el amor propio que tanto se ha encastillado en mi anima.

Nota. Allende de esto me esfuerzo (aunque siento repugnancia) à hazer gracias à aquella persona que me ha reprehendido, ò a la superiora porque ha tenido por bien movida de zelo, y caridad de acordarme de mis yerros, y quitarme el orin de mi anima, y nuestro sentir, que todo esto es para mi consolacion, y que es gran beneficio que se me haze, y finalmente he rogado al Señor por ellos.

CAPITVLO XI.

De como me avria podido regir à la hora de comer.

Exercicios antes de comer. VEnida la hora del comer antes que vaya à la mesa, he sido avisada

sada que hiziesse algunas cosas necessarias para este exercicio.

La primera es: que no teniendo impedimento por parte de la obediencia, por vn quarto de hora antes he dexado toda ocupacion, y en mi oratorio, y retrete, ò en el Coro he hecho el examen de mi conciencia, como mas abaxo està escrito, discurriendo particularmente, y considerando como me he avido por la mañana quando me levantè, en la oracion, en el oficio, en la Missa, Comunion, exercicios mentales, y en el labrar, y trabajos manuales, proponiendo de enmendarme, si hallare aver faltado en ellos.

Examen de la cõciencia antes de comer.

Segunda, quando voy à la mesa me he esforzado de no dexarme llevar de la sensualidad, y gusto, antes acordandome que es especie de servidumbre, y cautiverio aver de atender à hartar el cuerpo como los animales brutos, y que es pena dexada por el pecado

Cautiverio grande es à las personas espirituales aver de atender al cuerpo.

cado de Adan, en la manera que agora estamos miserablemente sugetos à esta necesidad, digo muchas vezes entre mi aquellas palabras de Job: *Antequam comedo suspiro*, que quiere dezir: Antes que me vaya à comer me pongo à suspirar, lo qual me mueve, è incita à rogar al Señor que me dè gracia de librarme de tanta servidumbre, llevandome presto à la Patria Celestial donde no se come, ni se beve manjares de carne.

Ioan. 30

La tercera, me acuerdo de los puntos, que mas abaxo estàn notados, los quales me paro à pensar, y rumiar mientras como, para que el cuerpo, y el anima tenga su refeccion necessaria. Y con esto estoy atenta à la bendicion que se dà, y en assentandome digo vn Pater noster, y vn Ave Maria con vn de Profundis por las animas de los difuntos, para que sean socorridas, y reciban refrigerio, assi como el Señor ha hecho aparejar para sus-

Nota.

tento,

tento, y refrigerio mio todo lo que tengo delante. Tambien mientras estoy comiendo, por ser yo muy sensual me han sido muy necessarios los avisos siguientes.

Avisos para mientras se come.

Modestia en el comer.

El primero, q̃ en lo exterior mientras como guardasse grandissima modestia, y limpieza. Item, que me guardasse mucho de no hablar, y de no mirar à las otras, que es lo que comen, ò de que manera, ni de hazer gesto, ò ademan alguno, q̃ fuesse reprehensible

Diferecion en el comer mas, ò menos.

El segundo, que atendiesse à la calidad, y cantidad de los manjares, por que so color de necessidad, podria comer demasiado, y con sombra, de devocion, podria tambien errar, quitandome lo necessario para el cuerpo, aunque en esto no he podido hallar cierta medida, empero siempre me ha agradado mas inclinarme hazia la virtud del abstinencia, sabiendo quan necessaria es para las personas que quieren vivir espiritualmente.

Los

Abstinencia es necessaria à las personas espirituales.

Los ayunos assi de pan, y agua, como los ordinarios, los he hecho segun que los ha querido la obediencia, y regla, con consejo de mi Confessor.

Manjar espiritual se ha de dar al anima mientras se come.

El tercero, que en lo interior diesse mantenimiento espiritual al alma (porque no fuesse como vn animal bruto todo metido en hartar el cuerpo) atendiendo à las liciones de los libros espirituales, que cada dia, se leen à la mesa. Mas para hazer esto con mas gusto, y merito, he tomado la devocion siguiente, vsada de muchas personas Religiosas Que me he esforzado à pensar como si comiesse con el Señor à vna mesma mesa en aquellos lugares que cuenta el Santo Evangelio, q comia viviendo en este mundo.

Consideraciones para quãdo se come.

Puedese creer, que este exercicio sea muy agradable al Señor, assi como entonces de hecho lo era, quando Zacheo, Mateo, Simon Leproso, Santa Madalena, y Marta le combidavan. Y para esto se notan tres puntos para

cada

cada dia, los quales he procurado de acabar en la comida, y en la cena, tomando vn punto en cada cosa que he de comer. Y las cosas que se pueden hazer, ò pensar, tratando con el Señor, ò con algun Santo devoto, sobre los puntos, y misterios que diremos, el amor, y el continuo exercicio, y la gracia del Espiritu Santo lo enseñará à cada vno.

El Lunes pues estando ya en la mesa, aviendo hecho todo lo sobredicho.

Primero, pensará quando el Señor siendo Niño de dos, ò tres años en los brazos de la Virgen tomava la leche de los pechos de su Santissima Madre, y con esta memoria reciben sabor, como con dulcissima salsa todos los majares que se comen.

Nota q̃ estas mesmas consideraciones pueden servir para la meditacion, y para la comuniõ

Segundo, piensa donde comeria el Señor en aquellos tres dias, que lo perdiò la Virgen, y despierto mi deseo para combidarlo, pues lo veo solo, y desamparado, y sin Madre.

Ter-

Tercero, pienſo como el Señor deſ pues de aver ayunado quarenta dia enteros con ſus noches en el d. fier to, y vencido al Demonio, los Ange les le aparejaron de comer, y le ſir vieron. Acuerdome deſto con aquel amor, y afecto que puedo, y me eſ fuerzo de aparejarle manjar en el yer mo, y ſoledad de mi corazon, y ſer virle con ſantos deſeos.

El Martes primeramente me paro à contemplar las bodas de Galilea, à donde el Señor à ruegos de nueſtra Señora hizo de agua vino, y le ruego q̃ ſea ſervido de bolver el agua de mi tibieza en vino de ſu fervoroſo amor.

Lo ſegundo que conſidero, es quan do comiò en caſa de Mateo con los Publicanos, aviendole antes ya lla mado, y convertido. Confundeme entre mi viendo que Mateo, que tam poco lo avia conocido lo combida, y yo que he recebido tantos beneficios dèl, y ha tanto tiempo que trato con

èl;

él, no me acuerdo de averlo combidado en mi corazon de verdad.

Lo tercero, pienso quando comiò en casa de Zacheo Principe de pecadores, y publicanos; el qual por el deseo grande que tenia de verlo, mereciò detenerlo en su casa, y le pido humilmente este deseo de verlo, loandolo por su grande clemencia, pues viene aun sin ser llamado.

El Miercoles me acuerdo de la Samaritana, como le demandò de bever, y como le respondiò, que le daria el agua viva, y la convirtiò, y le pido tambien el agua viva de su amor, y gracia.

Lo segundo, pienso quando comiendo en casa de Simon Leproso viño la Madalena, y le lavò los pies con lagrimas de sus ojos, y los limpiò con sus cabellos, y le vngiò con vnguento. Demandandole tambien verdadera contricion de mis faltas.

Tercero, pienso quando comiò en casa de la suegra de S. Pedro, la qual como

como agradecida à la salud recibid
lo combidò, y le sirviò à la mesa, da
dole lo que tenia. Suplicole que m
quiera sanar perfetamente, para p
derlo bien servir.

El Jueves, pienso primero en aquel espantoso milagro de los panes, como hartò vna vez cinco mil personas, y otra siete mil. Deseo ser vna de aquellas compañas, y pienso que el Señor me ha hecho ya esta merced trayendome à la santa Religion, y apascentandome cõ tantas gracias en ella.

Segundo, pienso como yendo el Señor con sus Discipulos, y no teniendo ellos que comer, iban por el campo à buscar las espigas por la hambre que padecian, donde no faltò quien les reprehendiesse, porque era sabado. Duelome que en mi corazon no ay sino deseos vanos, que son espigas secas y vazias, sin grano, y que no sea dispuesto como conviene para combidar al Señor en èl.

Terce-

Tercero, pienso quando el Señor fue combidado de los Fariseos, y como sano al hidropico, y le diò aquel documento, que quando fuessen combidados, se assentassen en el mas baxo lugar. Demandole humildad, y que siempre pueda sentarme en el mas baxo lugar de mi nada.

Mas el Jueves à la tarde, mientras ceno rebuelvo en mi pensamiento aquella Cena Santissima, y dulcissima que hizo el Señor en lo vltimo de su vida, dexandose à si mesmo en el Santissimo Sacramento. Acuerdome en especial del deseo que dezia aver tenido de celebrar aquella Cena con sus Discipulos, y le ruego que me dè à sentir este Misterio, y que comiendo nunca me olvide dèl, y que lo reciba siempre bien en el Santissimo Sacramento del Altar.

El Viernes pienso en aquella mesa, que se nos aparejò en el monte Calvario, quando fue crucificado, y muer-

to. Esto significava el Cordero Pascual, que se comia assado en pie, y con lechugas amargas. Por esso le ruego que me haga gustar, y sentir la amargura de su Pasion.

Segundo pienso en aquella palabra *Sitio*, que quiere dezir, tengo sed; la qual dixo estando en la Cruz. Y en la hiel, y vinagre que le fue dado à bever, en las lagrimas que con tanta abundancia derramò por mi. Y le ruego, que con ellas me haga dulce mi manjar, y bebida.

Tercero, pienso en la mesa que le fue aparejada à la Santissima Virgen por las manos de aquellos ministros crueliſsimos (que fueron los Judios) de su hijo precioſisimo, quando lo tenia en sus brazos, baxado de la Cruz. Procuro de comer mirando las llagas del Señor, en compañia de la santisima Virgen, y de la Madalena.

El Sabado, pienso primero en el comer que le aparejaron al Señor muchas

chas veces las dos hermanas Marta y Madalena en Bethania, donde el Señor no teniendo otro lugar se recogia. Ruegole que me dè à entender, que no quiere otro lugar por aposento, sino à mi corazon, adonde lo pueda muchas vezes combidar.

Segundo, pienso en aquel regozijo, y banquete espiritual que tuvieron los Santos Padres en el Limbo, quando el Señor baxò à librarlos; ruegole que venga presto à librar mi anima de las tinieblas en que se halla.

Tercero, para atemorizarme paro me vn poco à considerar los banquetes y combites, que hazia aquel rico Gloton del Evangelio, el qual por el vicio de la gula cruelissimamente es atormentado en el infierno. Le pido perdon de quantas vezes he pecado en este vicio de comer demasiado, y sin necesidad, ò con apetito, y gusto desordenado.

El Domingo pienso, quando el Señor

ñor apareciò resucitado, como Pere-
grino, à los dicipulos q̃ iban à Emaus,
donde comiendo lo conocieron en el
partir del pan; contristome, cõsideran
do q̃ la causa porq̃ no lo conozco bien,
es porque el pan de la oracion y del
Santissimo Sacramẽto no lo partobien.

Segundo, pienso quando el Señor
comiò despues desto cabe el mar Ti-
beriade, con siete Discipulos que es-
tavan pescando siendo èl yà resucita-
do. Puedese tambien pensar, que el
dia de la Ascension antes que subies-
se al Cielo comiò con sus Dicipulos,
y despues instruyendoles, y dando-
les su bendicion se partiò dellos. Due-
lome por no aver trabajado mas en
mortificarme, porque si fuesse bien
mortificada, resucitaria tambien en
mi espiritu, y subiria al Cielo con èl.

Tercero, pienso en la gloria del Pa-
rayso con aquellas palabras: *Beati qui
edunt panem in Regno Cœlorum*; quiere
dezir, ò dichosos los que comen pan

en

en el Reyno de los Cielos; y aquellas otras: *Homo quidam fecit cœnom magnam, &c.* vn hombre hizo vna gran cena, la qual el Señor sea servido darnos à gustar por su misericordia.

Tercero, despues de aver comido, y recobrado las fuerzas corporales, me animo à tomar tambien las espirituales, haziendo lo que se sigue.

Exercicios espirituales para despues de comer.

Primeramente me ha agradado siempre ser cuidadosa en acabar presto mi comer, y no ser la postrera haziendo esperar las otras para levantarse.

Segundo, despues de aver hecho las gracias, he ido al Coro, ò à mi oratorio, diziendo el Miserere, ò vn Te Deum Laudamus, aunque en algunas partes esto se tenga por regla.

Tercero, estando arrodillada en este lugar no me parto, si primero no pienso bien para donde he de ir, y que cosa he de hazer; y que impedimentos podria aver, y como podrè guardar el corazon, la lengua, y mis sentidos;

y

y para todo esto me aparejo, porque el enemigo no me venza, ni triunfe de mi, y rogando al Señor que no me desampare por lo restante del dia, me parto para el lugar, que he menester.

CAPITVLO. XII.

De los exercicios que he sido avisada aver de hazer despues de la comida.

Hablar ẽ conversacion despues de comer por recreacion.

TEnemos nosotras por costumbre, y regla, que despues de aver comido podamos estar juntamente con las otras hermanas para nuestra recreacion, y consolarnos vnas con otras, hablando de cosas buenas, y del Señor. Mas sabiendo el enemigo quanto mal suele acontecer à aquellas que no tienen cuenta con su lengua; trabaja de hazer que en este lugar las tales cometan muchos pecados. Lo qual, como me acaeciesse à mi muchas vezes, por proceder descuidadamente, y sin prevenirme antes, he sido tam-

En el hablar se puedẽ cometer muchos pecados.

tambien muy mucho reprehendida deſto, y al cabo me advirtieron, y ordenaron, que eſtando en eſte lugar, ò en otro qualquier con las otras no hablaſſe ſino de coſas buenas, y en eſpecial de las coſas que ſe figuen.

De que coſas ſe avia de hablar.

Como el Señor me llamò à la ſanta Religion, y como llamò, y convirtiò las otras, como podremos guardar nueſtra ſanta Regla, como podremos todas caminar adelante, y ſer ververdaderamente humildes, pacientes, obedientes, y fervoroſas en la oracion, y en todas las coſas. Como nos avremos en la hora de la muerte: y que hablaſſe del Infierno, del Juizio, Parayſo, y Purgatorio. Y de como el Demonio engaña ſutilmente todo el mundo, pero mas delicadamente à las perſonas Religioſas. Quantas ſean las tentaciones que nos pone delante y de los remedios para vencerlas. Como las perſonas Religioſas eſtan en vn eſtado muy ſeguro en comparacion de los

los otros, como tienen gran paz, y quietud, aviendo dexado los trabajos del mundo. Como los seglares tienen innumerables peligros, y molestias, y llevan Cruz, harto mas grande, y pesada que los Religiosos, y esto ordinariamente sin tanto merecimiento; y como los que estan en el siglo tienen mayor peligro de su condenacion. A todos estos puntos de que se puede tratar, añado la vida del Señor, de el Santo de aquel dia, ù de algun otro santo mi devoto, procurando de recrearnos en el Sr. con las circunstátes.

Hablando se ha de guardar desatas cosas.

En estos semejantes razonamientos, y platicas me he guardado de hablar demasiado, y de reir mucho, y de ser importuna, dar molestia, y pesadumbre à las otras; mas todo por la gracia de Dios he procurado de hazer con blandura, amor, y caridad.

Licion, y oracion despues de la comida.

Acabado este tiempo quedan ocho ò nueve horas hasta la cena, poco mas ò menos, las quales he procurado

do de emplear vtilmente. Y lo primero, gasto vna hora en leer libros espirituales, y otra y à las vezes mas, en las visperas, y oracion mental, como se ha dicho arriba. Pero hase de advertir que el Demonio con el deseo demasiado que me ha puesto de labrar, ò de hazer otra cosa socolor de bien me ha quitado muchas vezes estas dos horas, mas con la gracia del Señor; trabajare siempre de vencerle: lo restante del tiempo hasta la noche, lo he empleado en labrar de mis manos; ò trabajar corporalmente, segun que la Obediencia me ordenava, como se notò arriba.

Consideraciones para el tiẽpo de la cena, como las de la comida.

CAPITVLO. XIII.

De la Cena, y lo que he podido hazer despues.

SIguesse tras lo sobredicho la cena, en la qual he hecho los mes-

mos exercicios que he dicho, arriba quando hablamos de la comida, teniendo solo advertencia à moderarme mas que en la mañana, por no andar cargada de manjar, el qual engendra sueño, y pereza; y me ha sido impedimento muchas vezes al tiempo de levantarme; y al hazer la oración por la mañana. Despues de cenar, ò vn rato antes (segun la sazon del tiempo) se sigue el completorio; y media hora despues, he empleado en oracion mental, procurando hazella con mayor sentimiento que la de la mañana, y de entre dia. Porque las personas, que verdaderamente quieren servir al Señor, y son desseosas de su gracia, conociendo la grande necesidad, que della tienen, han de hazer oracion por la mañana con mucha hambre; y quando el Sol calienta el dia con mucho amor, mas llegando à la tarde, y al cabo de la jornada han de esforzarse mas. Assi como vna perso-

Oracion de la tarde con mas fervor.

Nota.

na que espera vna cosa muy deseada, por la mañana tiene gran deseo de alcanzarla, y passando ya el dia adelante, se enciende mucho mas en el desseo della. Pero à la tarde quando vè que no ha alcanzado aun la cosa que tanto desseava, no se puede quietar, ni halla consolacion alguna. Pues si esto le siente por las cosas del mundo, que cosa devria sentir vn anima, que busca de alcanzar la gracia del Señor, y al mismo Dios fuente, y principio de todo bien. Desta consideracion muchas vezes he sido movida à este tiempo, y me ha causado gran dolor, por conocer que no he caminado para Dios, de la manera, que yo devia hazello.

CAPITVLO XIIII.

Del modo que he tenido en hazer el examen de mi conciencia.

Examen de la cõciẽcia de la tarde.

ACabado ya el dia con las sobredichas circunstancias, y cautelas

las en todas mis obras vna media hora antes del toque para yr à dormir, retrayda en mi oratorio, ò en otra parte me he esforzado à hazer el examen de la conciencia. Larga cosa seria si quisiesse dezir aqui quan necessario, y de quanto provecho sea el hazer este examen cada noche, pues es el principal cimiento de la vida espiritual, sin el qual jamas alguno podria hazer mucho provecho: *Beati* (dize la escritura) *qui custodiunt iudicium, & faciunt iustitiam in omni tempore.* Dichosos, y bienaventurados aquellos que guardan juizio, examinandose, acusandose, y mirando con diligente inquisicion los yerros que han cometido. Y despues ellos mesmos hazen la justicia, dandose penitencia, por las culpas que hallaren aver cometido. Lo que no han de hazer vna sola vez, mas en todo tiempo. Grande engaño es del Demonio, no dexar venir la persona à hazer este examen, lo qual

Psalm. 105.

el

el haze, porque sabe muy bien que no ay nadie tàn obstinado, que si con juyzio mirasse, y sintiesse bien que comete alguna cosa mala, y que con ella ofende à Dios, no se enmendasse. Y por esto pone todo el impedimento que puede para vencer al hombre, y para tràello de vn vicio en otro, y que nunca advierta, ni ponderе bien el mal que haze, y al fin despeñarlo en el Infierno. En vna Ciudad, donde no hùviere Tribunal ni Juez, ni Justicia jamas avrà paz ni cosa buena: Assi mesmo vn anima donde no ay examen, ni justicia, no es posible que venga à ser buena. Dize San Pablo, que quien se juzgare en este mundo, no serà juzgado en el otro. De la mesma manera si nos dieremos la penitencia que merecemos por nuestros pecados en esta vida, no nos daràn en la otra, porque no castiga el Señor dos vezes por vna mesma cosa. De todo lo sobredicho se puede en parte

El demonio no quiere q̃ nos examinemos

1. *Cori.* 11.

parte conocer, quanto bien sea examinarse, y hazer la penitencia por los yerros, y faltas que se hallaren para assi quitarlas de nuestras almas. Queriendose pues la persona examinar ha de arrodillarse en el lugar de la oració, y discurrir por los puntos siguientes.

Prouecho q̃ se saca del examinarse.

Hazer gracias.

Primero, haga gracias al Señor por los beneficios recibidos, y especialmente por los que ha recibido en aquel dia.

Segundo, le ruegue que le dè gracia, y lumbre para vèr, y conocer sus pecados, defectos, yerros y faltas quan imperfeta sea, y para que se pueda enmendar conosciendose bien.

Pẽsar en los pecados cometidos.

Tercero, piense en los pecados que ha cometido, los quales hallara discurriendo por estos cinco puntos.

El primero, vea en los pensamientos como ha tenido su memoria llena de cosas del mundo, y de pecados, y gustos, y complacimientos de cosas terrenas, ofendiendo con esto

grave-

gravemente al Señor y desechandolo en alguna manera de su corazon. Que pensamientos tambien aya tenido contra su proximo, y como ha buscado à si mesma en muchas, ò casi en todas las cosas; mayormente en la vanagloria, sobervia, accidia, gula, embidia. &.

El segundo, vea en los cinco sentidos, como los ha guardado, y en especial el ver, y oir, si ha sido curiosa, inmodesta, y descompuesta.

El tercero, vea en el hablar quanto aya faltado en dezir, ò escuchar hechos agenos, mentiras, canciones, palabras ociosas, y sin fruto.

El quarto, vea en las obras como ha gastado el tiempo, si ha cumplido las cosas como arriba estàn escritas, discurriendo de capitulo, en capitulo. Y si ha hecho lo restante que avia propuesto de hazer.

El quinto, mire en la conversacion, y trato que ha tenido, con quien ha esta-

estado, como se ha llevado, que co
trato, ò hablò con ellos; y especial
mente si tiene alguna aficion desor
denada (que le dè molestia en la ora
cion) ansi para con alguna persona
como à qualquier otra cosa.

Pesar en los pecados de la omision.

Quarto, piense en dos pecados de
omision, que es del bien que ha de-
xado de hazer. Mire bien la negligen-
cia, que tiene por costumbre en las
oraciones, liciones, y operaciones.
Tambien, quan perezosa sea en emen-
darse de los yerros passados, y en ha-
zer resistencia à las tentaciones, y ma-
las costumbres en recebir las inspira-
ciones del Señor, y en aprovecharse
en las santas virtudes y vltimamen-
te quan negligente haya sido en te-
ner dolor de su tibieza, y de las cul-
pas cometidas y en pagar la pena de-
vida, y en guardar la memoria el en-
tendimiento y la voluntad.

Que desplacen à Dios nuestros defectos.

Quinto, considere quanto ha desa-
gradado à Dios en el mal que ha co-
metido,

metido, y en aver dexado de hazer el bien que pudiera, como se haze indigna de su gracia, y de recibir mas dones de su Divina Magestad, y quanto le desplaze, porque no procede bien en su vocacion, sino que anda por el camino de los tibios, y negligentes, alexandose de la perfeccion, la qual en grande manera deve desear; Desto sacara dolor, y confusion, y verdadero arrepentimiento de corazon para poder demandar perdon al Señor con contricion, y lagrimas, y despues hazer la penitencia devida.

Avisos para el examen de la cõciencia.

Sexto, acuerdese de hazer como el mercader codicioso, el qual teniendo su libro de cuentas, y hallando que no ha ganado nada, ò que ha perdido, se para à pensar con mucha diligencia como podrà en lo venidero emplear mejor su mercaderia. Assi tambien aviendo hecho todo lo sobredicho, determinese de quitar las ocasiones de los pecados, y hazer con cuidado lo

que es obligada, buscando todos los medios, y vias que la puedan ayudar para ir adelante, y ganar tierra en el servicio del Señor

Pedir perdon. Septimo, conviertase al Señor, y demandele humilmente perdon, y llame à todos los Santos de aquel dia, para que intercedan por ella, y le alcanzen la gracia del Señor, y fortaleza para caminar adelante por el camino comenzado; y enmiendese en todo lo que sintiere aver hecho ofensa

Ofrecer. à los ojos de la Divina Magestad, ofreciendole por sus pecados, los merecimientos de la vida y muerte del Señor, y de todos los escogidos, y vltimamente à si mesma en sacrificio; y si huviere hecho alguna falta notable, bien serà que por ello haga alguna penitencia de

Hazer memoria de los pecados. aflicion corporal, como ayunos, ò disciplinas, &c. Con licencia empero del confessor, ò superior He halladò tambien que es buen aviso para los q̃ no tienen tanta memoria, para poder-

se

se bien confessar de todo lo que se han examinado, notar sus faltas cada noche, para que quando el Sabado se ayan de confessar, se acuerden, y con mayor paz, viendolas vn poco antes, se puedan confessar.

CAPITVLO. XV.

De la confesion.

Viendo dicho ya del modo de examinarme, quiero notar aqui algo de la manera con que me suelo confessar.

Cõfessor de persona espiritual qual aya de ser.

Primeramente, he deseado tener vn Confessor que me tenga mui bien entendida mi anima, que sea hombre espiritual, y que me pueda guiar para la perfecion. A este lo conozco, ser tal quando sus palabras me mueven, me causan temor, y sentimiento para no tornar mas al pecado que confiesso, aora sea grande, aora pequeño, y que no me perdone assi facilmente las faltas,

tas, escusandolas, ò encubriendolas de alguna manera, antes que en conociendo de donde nacen mis faltas, me lo declare, y busque de arrancar los vicios en que incurro de raiz, porque de otra manera siempre tornarian otra vez à brotar, y nacer, de nuevo, si solamente los cortasse por encima, dexandomelos cõfessar assi grossearnéte

Avisos para antes, y despues de la confession.

Lo segundo, procuro de ir à confessar, aviendome antes examinado de la manera que dicho es; y estando bien resuelta de todo lo que he de dezir no yendo con confianza que el Confessor me pregunte; porque si no huviere hallado antes mis pecados de por mi, no me parece quedar tan satisfecha.

Lo tercero, me encomiendo vn rato al Señor, suplicandole que me dè gracia de hazer bien esta santa Confession, y si me olvidare alguna cosa por inadvertencia, ò negligencia mia, que su Divina Magestad me la perdone, y la abrasse juntamente con todos mis

peca-

pecados en el fuego de su infinita caridad, y los ahogue en el mar de su incomprehensible misericordia.

Paz despues de la confession.

Lo quarto, despues de averme confessado con aquella diligencia que podia, he quedado muy descansada, y satisfecha en mi conciencia, y he huido de entrar en escrupulos, ò dudar si me he confessado bien, ò no, conociendo ser esto tentacion del Demonio, para inquietar, y desassosegar la paz de las siervas del Señor.

Familiaridad demasiada de los Cõfessores se ha de huir.

Lo quinto, he sido avisada de no entrar en mucha familiaridad con el confessor, ni en platicas no necessarias, tratando cosas impertinentes à la confession, ò vsando de palabras demasiadas, que parecen de cumplimiento, y buena crianza, ò de otra calidad, y he hallado por mucha experiencia, ser este aviso muy necessario à las siervas del Señor, y esposas de Christo. Devo pues simple, y llanamente dezir lo q̃ toca à la confession, no saliendo si quiera

La confession como se ha de hazer

quiera vn solo punto fuera della, y escuchar las amonestaciones, avisos, ò reprehensiones q̃ me dieren, tomãdolas como de mano del Señor, y no de otro. Guardese, pues la sierva de Dios de tomar al Confessor por instrumento, y medio para con la Abadesa, ò con otro, ni oir, ni referir nuevas del Monasterio, ò de fuera. No le haga presentes; ni le diga que le es obligada, ò le dè palabra de rogar por èl de noche, y de dia; ni le pida que el mismo haga otro tanto por ella, para que desta manera se quite de por medio toda ocasion, y todo lazo que el Demonio podria secretamente armar, y à fin que la confesion sea simple, pura, y limpia, quanto fuere posible. Muchas otras cosas se podrian aqui apuntar acerca del confessarse mas porque se presupone que se trata con personas que quieren deveras atender à la perfecion, y ay desto mucho escrito en otros libros, por esso las callo.

Nota.

CAPI-

CAPITVLO. XVI.

Del dormir, y de los exercicios que yo podria hazer en esse tiempo.

VLtimamente, es menester dar al cuerpo su reposo devido, si que remos que nos ayude à caminar en el camino del espiritu. Y por esto no sin causa dezia el Señor à los Santos Apostoles. *Dormite iam, & requiescite.* Como si nos dixesse mas claramente, yo que soy Criador de todas las cosas, sè bien quan fragil sea el hombre, y que no puede durar mucho en los trabajos corporales, como ni en los exercicios mentales. Por tanto, despues de aver trabajado varonilmente, conviene que tome su descanso, para que cobrando nuevas fuerzas, sea mas solicito, y diligente para emplearse en mi servicio, por esto notarè aqui el orden que he podido tener en esta postrera obra de la jornada.

Nota.

Matth. 26.

Primeramente, pues, hecha mi cama,

La meditacion se ha de aparejar la noche antes.

ma, segun que lo manda la Regla, piénso vn poco, en lo que he de meditar por la mañana, y teniendo en escrito la meditacion, sacò della tres puntos, poco mas, ò menos, notando donde podria sacar à la mañana mas devocion, y consolacion espiritual, para que no me halle al levantar sin aparejo en el tiempo de la oracion. Porque se ha de advertir que el Demonio suele traer muchas tentaciones en este tiempo à las siervas del Señor, Algunas por querer hazer alguna cosa de labor, ò alguna otra cosa, se quedan sin ir à la cama con las otras, de lo qual resulta, que se haze contra la Obediencia, y se quita el sueño devido, y necessario al cuerpo, y se impide el dezir los maitines la noche, y la oracion por la mañana no se puede hazer por la gravedad, y pesadumbre del sueño; y lo que mas es, que de ai se engendra grandissima distracion de la memoria haziendose las cosas fuera de

Tentaciones del Demonio en el yr a dormir.

su

su orden, y tiempo, otras ai que se echan à dormir antes de la hora por los rincones ò cabe el fuego. Otras, por querer hazer penitencia, quieren dormir sobre las tablas del dormitorio, ò en tierra, con cilicios, y piedras por cabezera, ò otra cosa, haziendolo todo de su propia cabeza, menosprecian do el consejo de las otras; y lo q̃ peor es de sus superiores, lo qual quanto mal sea, por no ser larga no me estiendo à dezirlo, basta que se haga contra el orden, y reglas que tienen, y se ponen en peligro de enfermar, contentando en esto tambien al Demonio, el qual desea que no sean mas buenas para el servicio del Señor. Otras por el contrario buscan toda delicadeza de savanas blandas, de cortinas, colchones de lana fina, pavellones, y otras cosas que la regla defiende, de manera, que el Demonio siempre queda victorioso. Yo por mi deseo cumplir perfetamente mi regla, y el orden de mi

Padre espiritual en esto, y en todo lo demas, y esto mesmo aconsejaria à todas, y no otra cosa.

Exercicios espirituales è el andar à dormir

Lo segundo, santiguandome con la señal de la Santa Cruz me encomiendo al Señor, a la Beatissima Virgen, al Angel de mi guarda, y à los Santos devotos de aquel dia, diziendo tambien el Credo, como hize por la mañana al tiempo de levantarme, y assi me pongo en la cama con vn sentimiento de disgusto, y descontento, por aver de atender tanto al servicio de mi cuerpo, considerando que acostarme à dormir es, como si me llevassen à enterrar, porque el sueño es semejante à la muerte.

El sueño se ha de tomar, por medicina, y qual aya de ser.

Lo tercero, he sido advertida que el dormir, y el sueño lo tomasse por medicina, y descanso del cuerpo fatigado, y no por deleyte, ò sensualidad que paran al hombre tibio en el amor del Señor, y por esso està bien lo que la regla ordena, que la cama tenga

poca

poca comodidad, y el sueño sea de pocas horas. Mas ay dolor de aquellas, que se quexan de la cama ò del poco espacio de dormir, pues son obligadas à la regla, y el sueño de la persona Religiosa, y de qualquiera q̃ desea servir deveras à Dios no ha de ser como el dormir de vn animal, el qual mientras duerme del todo se ahoga en sus sentidos, sino que pues somos tan miserables, q̃ apenas en esto nos podemos diferenciar de las bestias. querria si quiera nos pareciessemos à la Grulla, la qual dizen, q̃ durmiendo, vela, lo qual claramente dize la esposa en los cantares. *Ego dormio, & cor meum vigilat.* Como si dixesse, mi dormir no es dormir de muerte, ò de animales brutos, mas dando reposo, y descanso al cuerpo. Trahajo q̃ juntamente el corazon, la intencion, y el amor estè siempre en vela. Deve, pues, la persona Religiosa no hazer caso destas comodidades superfluas, buscandolas contra el orden de la razon.

Lo quarto, me ha parecido necessario, q̃ queriendo la persona dormir, se acostumbre à ocupar el corazon con algun buen pensamiento, assi como se lee de los Santos que para estas horas toma-

tomavan diversos exercicios devotos, porque de otra manera el Demonio buscara de tentaros con otros pensamientos no buenos, y muchas vezes os ternà ocupada la imaginacion dos, ò tres horas enteras, haziendo discursos por mil cosas sin ningun fruto.

Consideracion, y entretenimiento mientras no se puede dormir.

Por esto me ha sido dicho, que en semejante caso me acordasse del reposo, y sueño que tomo el Señor estando en este mundo, con lo qual recibi mucha consolacion, imaginandome de dormir à par del Señor.

El Lunes, pues, he pensado que me dormia cabe el Señor, y nuestra Señora Santissima en el pesebre quando ya recien nacido en Bethlen estuvo echado en medio de los animales por mi amor

El Martes, he pensado que dormia con el Señor y nuestra Señora Santissima, y San Joseph quando fueron à Egypto, concibiendo; y miran do con la imaginacion, en particular la posada donde se recogeria la pobreza, el amor, la santidad, y compañia de los Angeles q̃ ay estavan.

El Miercoles, he pensado que reposava cabe

mi

mi Señor en el desierto, adonde estuvo quarenta dias, y otras tantas noches ayunando, y no he tenido, temor que me deshechasse de si, pues todos aquellos dias fue servido de morar en compañia de los animales.

El Jueves, he pensado quando el Señor toda la noche muchas vezes no dormia, sino que velando passava las noches enteras en oracion por mi en el Monte Olivete. Duermome cabe el muy segùra, pues no solo me guarda, mas á vn ruega por mi al Padre Eterno, hasta que amanezca.

El Viernes, he pensado dormir en casa de Cayfas, á donde toda la noche fue el Señor vltrajado, maltratado, y herido cruelissimamente, aunque descansava en aquel amor grande que nos tenia, en el qual le ruego que me haga eternalmente reposar, y dormir.

El Sabado viendo al Señor en la sepultura, no busco otro lugar mas comodo para mi descanso; pues este es el mas precioso, y deleitoso de todos. Acuerdome aqui tambien, como, y con que cuidado dormirian entonces la Virgen Santissima, la Madalena, y los Santos Apostoles.

El Domingo, me acuerdo del Señor que está assentado á la diestra del Padre, reposando en el Trono de su infinita gloria. Aqui busco yo descansar con èl, y espero en su inefable piedad, y misericordia que descansarè para siempre acabado que aya la jornada desta miserable vida.

Con estos pensamientos me duermo ablan-

Nota. do, y hablo en mi corazon durmiendo aora de

Dormir hablado, y hablar durmiendo con el Señor.

de vna manera, aora de otra, segun que el Espiritu Santo tiene por bien de concederme, lo que seria largo. si me quisiesse estender por los sentimientos que he tenido por medio de este exercicio; pues querria mas que cada vno con larga experiencia lo provasse, y no solamente se contentasse de leerlo en los libros. No me queda otra cosa que dezir, sino suplicar, y rogar humilmente á todos, que rueguen al Señor por mi, para que pueda yo hazer todo lo sobredicho con perfecion, porque no lo haziendo seria digna de mayor pena. Procuremos, pues, con todo nuestro corazon ordenar, y concertar los dias de nuestra vida con los sobredichos exercicios, ó con otros mejores, à fin que viniendo la noche de la muerte podamos descansar con nuestros Padres, y Madres. Hermanas, y Santas, que nos van delante, y despues resucitando con ellas en el dia del juyzio vniversal, podamos llegar à aquella mañana tan deseada de la eterna gloria, en la qual no ay tarde ni noche que le suceda jamas, sino que perpetuamente dura el dia claro con continua alegria en vèr contemplar, alabar, bendezir; y gozar de Dios bendito, q̃ es todo el bien que puede desear la criatura, lo qual su Divina Magestad nos concederá, si nos esforzaremos verdaderamente á hazer vida de Religiosas espirituales, y perfetas en estos pocos dias de vida que nos quedan Amẽ.

LAVS DEO.

INDI-

INDICE

DE LOS CAPITVLOS

DE ESTE LIBRO.

LIBRO PRIMERO.

CAP. I. Que cosas devria hazer para con Dios. fol. 1.
Cap. II. De lo que devria hazer para con mi Superior y Prelado fol. 12.
Cap. III. Lo que devia hazer para con mi Proximo. fol. 16.
Cap. IV. Lo que devo hazer para conmigo mesma. fol. 22.
Cap. V. Lo que devria hazer para con mi Religion, Profesion, Reglas, y Santos Propositos fol. 33.

LIBRO SEGVNDO.

CAP. I. Que exercicios se podrian hazer quando la persona se levanta á la mañana. fol. 53
Cap. II. De la devocion de los Santos. fol. 62.
Cap. III. Del Oficio Divino. fol. 75.
Cap. IV. De la Oracion mental. fol. 86.

Cap.

Cap. V. Que cosas podria hazer despues de la Oracion mental y de las oraciones Jaculatorias. fol. 120.
Cap. VI. Que cosas podria hazer para oir la Misa con devocion. fol. 133.
Cap. VII. De los Exercicios de la Santa Comunion. fol. 148.
Cap. VIII. Avisos sobre el labrar y otros Exercicios Corporales. fol. 160
Cap. IX. De la Liccion de Libros Espirituales fol. 167
Cap. X. Del Aviso que yo he tenido quando he sido reprendida, ó dicho mi culpa publicamente. f. 170.
Cap. XI. De como me habria podido regir à la ora del comer. fol. 173.
Cap. XII. De los Exercicios para despues de la Comida. fol. 187.
Cap. XIII, De la Cena y lo que he podido hazer despues. fol. 190.
Cap. XIIII. Del modo de hazer el Examen de Conciencia. fol. 192.
Cap. XV. De la Confesion. fol. 200.
Cap. XVI. Del Dormir y de los Exercicios de ese Tiempo. fol. 204.

FIN.

Dessa de la ex.ma Mana fran.ca
Antonia de San Joseph

HA744
.B559p